

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей центр детского творчества
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
МБОУ ДОД ЦДТ
Хабаровского муниципального района
Протокол №3
от "08" сентября 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ЦДТ
Хабаровского муниципального района
 Д. В. Тумас
Приказ № 43
от "08" сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туризм – это приключение»

вид деятельности: велотуризм, лыжный туризм, походы

срок реализации: 1 год

уровень освоения: разноуровневая

Возраст обучающихся 8-17 лет.

составитель:
Педагог дополнительного образования
Скотнев А.Н.

Мирное, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классификация

Программа является модифицированной.

Программа интегрированная, разноуровневая.

Направление программы – туристско-краеведческая.

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеобразовательных программах (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных 4 программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»; - Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Устав МАУ ДО ЦДТ.

Программа рассчитана на два года обучения.

1 уровень (стартовый) - 1 года обучения.

2 уровень (базовый) - 1 года обучения.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь детей, подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к ведению активного образа жизни.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и фестивалей. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ («Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2025 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2025 годы»).

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны - растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей

- слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность детей и молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Именно дети, правильно воспитанные на исторических примерах, сами прошедшие туристическими тропами, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты Хабаровского края и Дальнего Востока, посетившие краеведческие музеи по-другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашего по уникальной красоте Хабаровского края.

Дети с детства занимающиеся туризмом, впоследствии смогут стать полезными и с экономической стороны, и с духовной. Это готовые проводники для приезжающих туристов, это - ответственные граждане и родители, передающие семейные устои и любовь к природе уже своим детям.

Развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, испытавшие положительные впечатления, имеющие возможность проникнуться атмосферой древности, впоследствии станут хранителями культурно – исторических ценностей Хабаровского края, будут чтить обычаи предков и с гордостью передавать их следующим поколениям.

Таким образом, развивая туризм в Хабаровском крае, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашего региона, проблемы которого во многом может помочь решить туризм, начиная с детско-юношеского и заканчивая международным туристическим бизнесом.

Отличительная особенность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм-это приключения» является модифицированной.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных

учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности и в помещении. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на фестивалях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и пред походная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. В отличие от существующих программ, данная программа дает возможность учащимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении маршрута более высокой категории, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределится с перспективами развития в области туризма.

Адресат программы:

Участниками программы могут стать учащиеся 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В составе объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Объем программы:

Подготовка учащихся в объединении туризма рассчитана на три года работы и предусматривает определенные требования к занимающимся туризмом в соответствии с этапом подготовки. Группа комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и физической подготовки занимающихся.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня физической подготовки по туризму в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству тренировочной работы в неделю представлены в таблице 1.

Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Стартовый уровень					
1 год обучения	2ч.	3	6ч.	43	258 ч.
<u>Итого:</u>					<u>258 ч.</u>
Базовый уровень					
1 год обучения	2ч.	3	6ч.	43	258 ч.
Итого по программе:					258 ч.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, индивидуальные консультации, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, фестивали.

Формы проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Методы организации учебного процесса.

- «погружение» в туристическую среду;
- информационный – сообщение готовой информации;
- продуктивный – предусматривающий постановку проблемы;
- репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий;
- исследовательский - побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта;
- сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.

Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Это прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания группы, её познавательного интереса на конкретном материале.

Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным факторам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

Объяснение – совокупность приемов, позволяющих обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

Анализ и разбор проблемных ситуаций.

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут, 1 занятие на местности в конце учебного года – 8 часов;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут и 1 раз в месяц – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности).

ЦЕЛЬ: всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности. Программа направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

ЗАДАЧИ:

Предметные:

- обучение навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

- обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- изучение культуры и природы Хабаровского края через туристские походы, посещение памятников истории.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;

- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Личностные:

- способствовать формированию и развитию нравственно - коммуникативных качеств личности обучающихся;

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитание физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Название раз- дела, темы	Количество часов			Формы орга- низации за- нятий	Формы ат- тестации (контроля)
		Всего	Теория	Прак- тика		
Стартовый уровень 1 год обучения (6 часов в неделю)						
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) (109 часа)						
1.1	Туристские пу- тешествия, ис- тория развития туризма	4	4	-	беседа	опрос
1.2	Личное и груп- повое турист- ское снаряже- ние	6	2	4	беседа	опрос
1.3	Организация ту- ристского быта. Привалы и ноч- леги	8	2	6	учебно-трени- ровочное заня- тие	самостоятельная работа по раз- вёртыванию и свертыванию ла- герьа
1.4	Подготовка к походу, путеше- ствию	14	4	10	учебно-трени- ровочное заня- тие	контрольная работа
1.5	Питание в ту- ристском по- ходе	8	2	6	учебно-трени- ровочное заня- тие	контрольная работа
1.6	Техника и так- тика в турист- ском походе	24	6	18	учебно-трени- ровочное заня- тие	отработка техники дви- жения и пре- одоления препятствий
1.7	Обеспечение безопасности в туристическом походе	10	4	6	учебно-трени- ровочное заня- тие	тест
1.8	Туристические слеты и сорев- нования	24	4	20	учебно-трени- ровочное заня- тие	участие в районных спортивно- туристских

4.1	Основы приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	тест
4.2	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	опрос
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	4	2	2	лекция	тест
4.4	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	опрос
5. Общая физическая подготовка (32 часа)						
5.1	Общая физическая подготовка	30	-	30	учебно-тренировочное занятие	участие в районных соревнованиях по различным видам спорта
6. Специальная физическая подготовка (32 часа)						
6.1	Специальная физическая подготовка	32	-	32	учебно-тренировочное занятие	сдача контрольно-переводных нормативов
	Итого:	258	58	200		

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).

1.1 Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго-непроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия в помещении. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. 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 на местности. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности

пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия в помещении. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Контрольная работа - составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по 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 страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

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

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. 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 правильно оказать 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.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации

группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия в помещении. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия на местности. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия в помещении. Участие в разработке Положения и условий проведения соревнований внутри учреждения. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Практические занятия на местности.

Участие в постановке этапов дистанции. Участие в районных спортивно-туристских соревнованиях.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий участников похода 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 в помещении.

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. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

Практические занятия в помещении.

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.

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 в помещении.

Упражнения по определению азимута, снятие его 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 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 на местности.

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

2.4. Способы ориентирования.

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 на местности.

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию внутри учреждения.

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

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

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 по маркированной трассе.

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

Практические занятия на местности.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участников внутри учреждения.

3. Краеведение.

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат его влияние на возможности занятий туризмом.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия в помещении.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки ДАЛНИИСХ, ветеранами войны и труда. Подготовка и защита презентации «Моя малая родина!».

3.2. Изучение района путешествия.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Практические занятия на местности.

Многодневный поход согласно выбранному заранее маршруту по территории Хабаровского края.

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.

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 функции их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Практические занятия в помещении.

Оформление отчетов и паспортов туристических маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. 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 на местности.

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

4.2. 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 на местности.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.3. 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 взаимодей-

ствие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

4.4. 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.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении.

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

движениями.

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Подвижные игры и эстафеты

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

Практические занятия на местности.

Велосипедная подготовка

Езда на короткие дистанции по пересеченной местности до 20 км. Езда на велосипеде на 50 и более км, со снаряжением. Преодоление естественных и искусственных преград на велосипеде.

Водная подготовка

Тренировка в естественных водоемах, умение держаться на воде. Управление байдаркой и катамараном.

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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спортивные игры: лапта, баскетбол, футбол, волейбол.

№ п/п	Название раз- дела, темы	Количество часов			Формы орга- низации за- нятий	Формы ат- тестации (контроля)
		Всего	Теория	Прак- тика		
Группа базового уровня 2 год обучения (2 часа в неделю)						
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (124 часа)						
1.1	Итоги летнего зачетного по- хода.	8	2	6	беседа	оформление отчета для участия в

3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	лекция	защита презентации «Моя малая родина!»
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	оформление отчетов и паспортов туристических маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте
4. Обеспечение безопасности (6 часов)						
4.1	Движение по дорогам и тропам	2	2		учебно-тренировочное занятие	опрос
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	сдача дневника метеонаблюдений
5. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	учебно-тренировочное занятие	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	27	1	26	учебно-тренировочное занятие	сдача контрольно-переводных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	30	4	26	учебно-тренировочное занятие	сдача контрольно-переводных нормативов
6. Инструкторская подготовка (30 часов)						
6.1	Педагогические основы обучения	13	3	10	учебно-тренировочное занятие	
6.2	Подготовка и проведение занятий	17	4	13		проведение занятий по выбранной теме
	Итого:	258	58	200		

1. Туристская подготовка.

1.1. Итоги летнего зачетного похода.

Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практические занятия в помещении. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, слайды, разучивание песен, устных рассказов, оформление выставки (альбома), оформление значков и разрядов участникам похода.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на туристском празднике в учреждении.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления

Практические занятия в помещении. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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 и правила работы с ними.

Практические занятия на местности. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия в помещении. Разработка маршрута похода.

1.5. Питание в туристском походе.

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

Практические занятия в помещении. Контрольная работа: Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристики равнинных горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможно-

сти, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам и 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.

Практические занятия в помещении. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Тактические свойства и виды местности.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

2.2. План и карта.

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия в помещении.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов

учащихся объединения).

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

2.4. 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 на местности. Участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Движение по дорогам и тропам.

Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком - саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Страховка на месте и в движении. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический

и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одно из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия в помещении. Оработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на занятиях туризма. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. 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 в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Практические занятия в помещении. Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

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 с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Практические занятия в помещении. 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».

3. Планируемые результаты.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: Основной показатель работы секции по спортивному туризму - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общефизической подготовке контрольно-переводные нормативы.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа (спортивно-оздоровительный) – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Задача второго этапа (начальной подготовки) – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса педагог дополнительного образования наблюдает за развитием у детей таких

важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональную устойчивость, способность к мобилизации усилий.

Ожидаемые результаты стартового уровня.

По окончании первого года учащиеся овладеют следующими результатами:

Предметные:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах посещаемых объектов.

Метопредметные результаты:

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию.

Личностные результаты:

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- самостоятельно изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы.

Ожидаемые результаты базового уровня.

По окончании второго года учащиеся овладеют следующими результатами:

Предметные:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу Хабаровского края и РФ, встречающихся в нашем регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- местонахождении наиболее посещаемых пещер;

- действия участников соревнований и походов;
 - способах изображения земной поверхности, видах карт;
 - правилах поведения под землей;
- легендах и мифах родного края.

Метапредметные результаты:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

Личностные результаты:

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;

- презентовать свои исследовательские работы.

4. Комплекс организационно педагогических условий

4.1 Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая																																			
год обучения																																			
неделя обучения																																			
1	01.09.17 – 02.09.																																		
2	04.09.17 – 09.09.																																		
3	11.09.17 – 16.09.																																		
4	18.09.17 – 23.09.																																		
5	25.09.17 – 30.09																																		
6	02.10.17 – 07.10.																																		
7	09.10.17 – 14 .10.																																		
8	16.10.17 – 21.10.																																		
9	23.10.17 – 28.10																																		
10	30.10.17 – 04.11.																																		
11	06.11.17 – 11.11.																																		
12	13.11.17 – 18.11.																																		
13	20.11.17– 25.11.																																		
14	27.11.17 – 02.12.																																		
15	04.12.17 – 09.12.																																		
16	11.12.167– 16.12.																																		
17	18.12.16 – 23.12																																		
18	25.12.17 – 30.12																																		
19	09.01.18 – 13.01.																																		
20	15.01.18 – 20.01.																																		
21	22.01.18 – 27.01.																																		
22	29.01.18 – 03.02.																																		
23	05.02.18 – 10.02.																																		
24	12.02.18 – 17.02.																																		
25	19.0218 – 24.02																																		
26	26.02.18 – 03.03.																																		
27	05.03.18 – 10.03.																																		
28	12.03.18 – 17.03																																		
29	19.03.18 – 24.03.																																		
30	26.03.18 – 31.03																																		
31	02.04.18 – 07.04.																																		
32	09.04.18 – 14.04.																																		
33	16.04.18 – 21.04.																																		
34	23.04.18 – 28.04.																																		
25	30.04.18 - 05.05.																																		
36	07.05.18 - 12.05.																																		
36																																			
Стартовый уровень. 1 год обучения																																			

Каникулярный период	осенние с 30.10. по 05.11.	зимние с 30.12. по 10.01.	весенние с 01.04. по 08.04.	летние с 28.05. по 31.08.	
Занятия не предусмотренные расписанием	с 28.05.20 по 22.06.20 подготовка к краевому слету – соревнования юных туристов краеведов				

4.2. Условия реализации программы

4.2.1. Материально-техническая и учебно-методическая база.

Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от направленности реализуемой программы: для первого года обучения по пешеходному профилю достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным - не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода; для второго и последующего годов обучения требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

Перечень необходимого оборудования для реализации программы:

- Кабинет для проведения аудиторных занятий;
- Спортивный зал;
- Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря;
- Медицинская аптечка;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки туристские;
- Коврики туристские;
- Компасы;
- Топографические и спортивные карты местности;
- Вербки, страховочные обвязки, страховочные карабины.

Технические средства обучения. Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеомagneитофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

Связь с туристскими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и

образовательными организациями. Такими организациями могут быть Управление образования администрации Хабаровского муниципального района (в лице ответственного за дополнительное образование), Центр туризма, краеведения и спорта.

4.3 Формы аттестации/контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с юными туристами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы осуществляется контроль в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных учебно-тренировочных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

4.4 Оценочные материалы.

4.4.1. Критерии оценивания результативности освоения содержания программы.

Критерии	Показатель	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	Освоенность образовательной программы	ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)	наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
		объем усвоенных знаний составляет более половины	

		средний уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	
		высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	
		ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	
		средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		высокий уровень (специальные термины употребляются осознано и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)	наблюдение, тестирование
		средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)	
		высокий уровень (учащийся освоил практически все)	

		умения и навыки, предусмотренные программой)	
Самостоятельная работа	Умение пользоваться источниками информации	ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	наблюдение
		средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
		высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых затруднений)	
Развитие творческих способностей	Уровень развития творческих способностей	ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)	творческая работа, тестирование
		средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	

		высокий уровень (выполняет твор- ческие задания с элементами твор- чества)	
--	--	---	--

Список литературы

Для педагога

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Ю.В. Байковский, Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год
4. А.А. Власов, Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001 год
5. Гогунев Е. И., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002 год
6. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995 год
7. Ю.С. Константинов, Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
8. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 год
9. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981год
10. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998 год
11. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год
12. Правила соревнований по спортивному туризму, утвержденный федеральным агентством физ. Культуры спорта и туризма, ТССР, согласованные с Министерством РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствия стихийных бедствий, 2008 год
13. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. -Вып. 7.-М.:ТССР, 2001 год
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 2007 год
15. Ю.А. Штюмер, Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год
16. Ю.А. Штюмер, Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год

Для обучающихся

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
3. В.Ю. Давыдов, Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год

4. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975 год
5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972 год
6. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004 год

Приложение №1

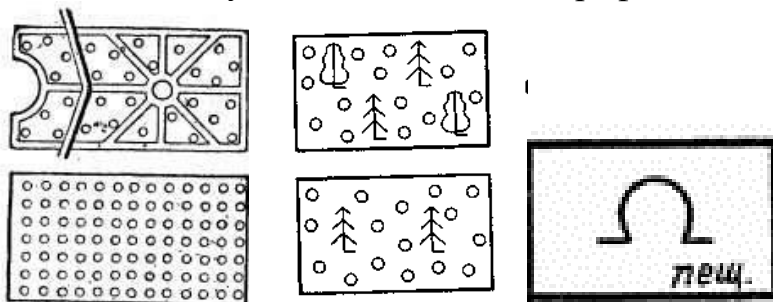
Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся Вариант 1

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Алиот»
спортивно-оздоровительной группы

Ф.И.О. _____

Дата _____

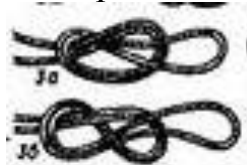
Задание 1: укажи название топографических знаков.



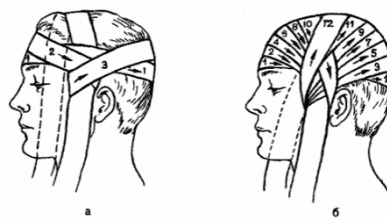
Задание 2: укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода _____



Задание 5: укажите тип повязки

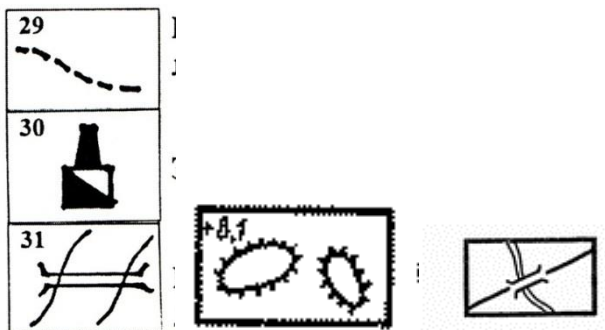
Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Алиот»
спортивно-оздоровительной группы

Ф.И.О. _____

Дата _____

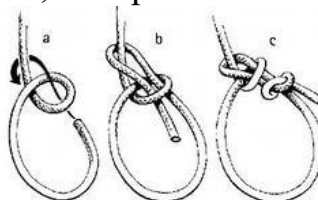
Задание 1: укажи название топографических знаков.



Задание 2: укажите, что за костер изображен на рисунке

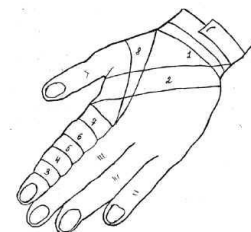


Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода _____

Задание 5: укажите тип повязки



Приложение №2

Методические рекомендации по построению занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение.

Структура учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть занятия. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

- сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в

определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.