

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Е.М.Юлдашева
Приказ № 35
от 25 июня 2018 года

Директор школы



**Дополнительная общеразвивающая
программа «Азбука выживания»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Программу составил:
преподаватель ОБЖ
Шипулин Дмитрий Евгеньевич

г. Озерск
2018

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Азбука выживания» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Разработана в соответствии со статьями 2, 12 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; положением о дополнительных общеразвивающих программах.

Актуальность программы: программы обусловлена тем, что туристские походы, соревнования, слеты притягивают к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Новизна программы: Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, овладение навыками выживания в трудных условиях, способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и

экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается

произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

1 год обучения – 48 часа (1 час в неделю).

2 год обучения – 48 часов (1 час в неделю).

3 год обучения – 96 часов (2 часа в неделю).

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Совершенствование туристских навыков, участие в категорийных походах

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной

программы.

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу I степени сложности;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию;
- составлять краеведческую картотеку;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично;
- иметь опыт участия в походе II степени сложности в условиях межсезонья и в походе I категории сложности в летний период.

Ожидаемый результат после 3 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу II категории сложности;
- уметь подготавливать и проводить степенные походы;
- уметь подготовить и провести турслет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать поисково-спасательную работу, уметь применять ее на практике;
- знать методику судейства отдельных этапов;

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Учебно-тематический план I год обучения

№ п\п	Тема	Теория	
			практика
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	2	2
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	2	2
III	Туристский бивак	2	2
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	2	2
V	Топографическая подготовка	2	4
VI	Питание в туристском походе	2	2
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	2	2
VIII	Доврачебная помощь	2	2
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	2	2
X	Физическая подготовка туриста	2	2
XI	Туристские слеты и соревнования	2	2
	Итого:	22	26

2 год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	2	2
II	Окружающая среда и факторы опасности	2	2
III	Экстремальные природные ситуации	2	2
IV	Снаряжение	2	2
V	Аварийный бивак.	2	2
VI	Обеспечение питанием в походе	2	2
VII	Доврачебная помощь силами группы	2	2
VIII	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	2	2
X	Физическая подготовка	2	2
XI	Туристские соревнования и слеты	2	2
XII	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	2	2
XIII	Краеведческая и общественно-полезная работа	2	2
	Итого:	24	24

3год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	4	4
II		4	4

	Подготовка похода		
III	Обязанности членов туристской группы	4	4
IV	Работа завхоза	4	4
V	Работа завснара	4	4
VI	Работа медика	4	4
VII	Тактика и техника похода	4	4
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСП)	4	4
X	Подведение итогов похода	4	4
XI	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	4	4
XII	Организация и проведение туристских слетов	4	4
XIII	Туристские слеты и соревнования	4	4
	Итого:	48	48

Содержание учебного курса 1 год обучения

I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма

Теория: виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

Тема 1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Краснодарского края

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 1.3. Организация и проведения туристских походов и выездов.

Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности

Теория: правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. 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. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

II. Туристское снаряжение Туристское хозяйство

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к

походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнур и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

III. Туристский бивак

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра,

солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

IV. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VI. Питание в туристском походе

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ.

Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VII. Тактика и техника пешеходного туризма

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

VIII. Доврачебная помощь

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питательный режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практика: Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

IX. Техническая подготовка

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: 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. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп,

интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы 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 бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Зачетные соревнования.

X. Физическая подготовка туриста

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

XI. Туристские слеты и соревнования

Теория: характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

Практика: подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата.

Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по спортивному туризму Центра детского творчества.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

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

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

2 год обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Зачет.

IV. Снаряжение

Теория: подбор снаряжения для похода. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на

лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу

Теория: стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

X. Физическая подготовка

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Значение физической подготовки при работе в экстремальной ситуации. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

XI. Туристские соревнования и слеты

Теория: положение о слете, соревновании. Подготовка к районным соревнованиям. Система штрафов.

Практика: работа секретариата. Обязанности судьи на этапе. Обязанности судьи на этапе. Судейство технических этапов. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по пешеходному туризму (дистанция пешеходная) 1 класс Центра детского творчества.

Зачетные соревнования.

XII. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Безштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

XIII. Краеведческая и общественно-полезная работа

Теория: формы общественно-полезной деятельности туристов. Краеведческая работа. Сбор материалов.

Практика: исследование природных и исторических объектов. Составление описания. Экологическая работа. Выполнение зачетной работы.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

3 год обучения

I. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России

Теория: специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

II. Подготовка похода

Теория: правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. 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. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

III. Обязанности членов туристской группы

Теория: обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода.

Практика: обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

IV. Работа завхоза

Теория: организация питания в походе. Обязанности завхоза.

Практика: разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Тестирование.

V. Работа заведующего снаряжением

Теория: снаряжение для пешеходного туризма.

Практика: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование.

VI. Работа медика

Теория: обязанности медика. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: первая помощь при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию

ПДП.

VII. Тактика и техника категорийных походов

Теория: тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

Практика: техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером. Тестирование.

VIII. Обеспечение безопасности в походе

Теория: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика: спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и само страховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

IX. Психологический климат в группе

Теория: принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы. Тестирование.

X. Подведение итогов похода

Теория: анализ работы группы, оформление отчета о походе, краеведческого материала. Возможные формы отчета о походе. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

XI. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные

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

ХII. Организация и проведение туристских соревнований и слетов

Теория: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей.

Практика: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие соревнований, комплектование судей.

Зачетные соревнования.

ХIII. Туристские слеты и соревнования

Теория: положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Конкурсная программа.

Практика: обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по туристскому многоборью Центра детского творчества

Зачетные соревнования.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Календарно учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методы, приемы	Наглядность
1 год обучения				
Сентябрь	Введение. Особенности пешеходного туризма.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Октябрь	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Туристский бивак	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Ноябрь	Подготовка и отработка	Развивать двигательные	Объяснительно-	Интерактивная

	навыков туристской техники совместно с родителями.	действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	иллюстративный, демонстрационный	доска, демонстрационный материал
	Топографическая подготовка	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Декабрь	Питание в туристском походе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Доврачебная помощь	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Январь	Физическая подготовка туриста	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал

		принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.		
	Туристские слеты и соревнования	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Февраль	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Топографическая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	демонстрационный материал
Март	Питание в туристском походе	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях	Проектная деятельность	Интерактивная доска

		совместной деятельности.		
Апрель	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Доврачебная помощь	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Раздаточный, демонстрационный	демонстрационный материал
Май	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Физическая подготовка туриста	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал
Июнь	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Практикум	демонстрационный материал
Июль	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Демонстрационный	демонстрационный материал

Август	Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Демонстрационный	
2 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Окружающая среда и факторы опасности	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	, демонстрационный материал
Октябрь	Экстремальные природные ситуации	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Снаряжение	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Ноябрь	Аварийный бивак.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Обеспечение питанием в походе	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал

		принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.		
Декабрь	Доврачебная помощь силами группы	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Январь	Техническая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Физическая подготовка	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Февраль	Туристские соревнования и слеты	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

Март	Краеведческая общественно-полезная работа и	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Рефлексия	демонстрационный материал
	Экстремальные природные ситуации	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Апрель	Снаряжение	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Аварийный бивак.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Май	Обеспечение питанием в походе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Доврачебная помощь силами группы	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Июнь	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

Июль	Техническая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Август	Физическая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	
3 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Подготовка похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Октябрь	Обязанности членов туристской группы	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Работа завхоза	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный,	Интерактивная доска, демонстрационный

			демонстрационный	материал
Ноябрь	Работа завснара	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Работа медика	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Декабрь	Тактика и техника похода	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Январь	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Психологический климат в группе	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал
Февраль	Подведение итогов похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные	Проектная деятельность	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		решения в условиях совместной деятельности.		
	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Март	Организация и проведение туристских слетов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Туристские слеты и соревнования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Апрель	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Психологический климат в группе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Май	Подведение итогов похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях	Проектная деятельность	демонстрационный материал

		совместной деятельности.		
	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Июнь	Организация и проведение туристских слетов	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	Демонстрационный материал
Июль	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал
Август	Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- индивидуальный подход к обучению, с упором на природные особенности Лабинского и Мостовского районов.
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;
- приглашение родителей (и всех желающих) на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья»

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии на 4 часа или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть. В течение всего срока обучения необходимо активно поддерживать связь с родителями, для создания единой воспитательной среды, учитывающей интересы ребенка, семьи и социума. Работа проходит в форме встреч (дни открытых дверей, консультации, посещение на дому и т.д.), на которых решаются задачи воспитательного и обучающего характера, организационные вопросы. При тесном контакте педагога и родителей легче осуществляется контроль использования свободного времени ребенка. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно,

должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

ОФП осуществляется на всех тренировочных занятиях. Ей может быть посвящено или всё тренировочное занятие, или элементы ОФП могут быть использованы на занятиях по любой дисциплине. Занятия по ОФП могут проводиться в зале или на свежем воздухе в течение всего года. Для воспитания общей выносливости в каждое тренировочное занятие по ОФП и СПФ включается кросс. Кросс проводится по пересечённой местности. В зависимости от возраста и уровня подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности. При проведении тренировочных занятий используются такие спортивные игры как футбол, баскетбол, которые позволяют развивать такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, а также воспитывается общая и скоростно-силовая выносливость.

Занятия по специальной физической подготовке проводятся с целью овладения юношами и девушками основными спортивно-туристическими навыками, необходимыми в будущей жизни и работе спасателя. Занятия по СФП отличаются прикладным характером, интенсивностью, требуют от юношей и девушек большого напряжения сил, преодоления страха. Многие упражнения связаны с риском.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Материально-техническое обеспечение

Программа предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 10 шт.
2. Спальный мешок - 10 шт.
3. Турковрики - 10 шт.
4. Штормовой костюм - 10 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 10 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 10 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 10 пар.
8. Система страховочная - 10 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 10 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Список литературы для преподавателя:

1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 2005.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 2007.
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2010.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2009.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 2005;
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2009.
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2010.
8. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 2010