

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные туристы»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

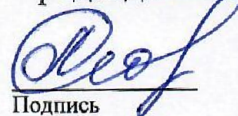
Автор-составитель:
Павлова Марина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юные туристы»: Павлова Марина Алексеевна.

Павлова Марина Алексеевна - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

ДИРЕКТОР ДДЮТ
ЛЕБЕДЕВА О.В.

Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2 Содержание учебного плана	12
1.4. Планируемые результаты	22
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	24
2.1 Календарно-учебный график	24
2.2 Условия реализации программы	25
2.3 Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методические материалы	28
2.6. Рабочая программа	32
2.7. Список литературы	33

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Данная программа дополнительного образования является **базовой** и имеет **туристско-краеведческую направленность**. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она опирается на понимание воспитательной работы, направленной на развитие чувства патриотизма, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся.

Туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что знания и практические умения, приобретенные учащимися во время занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту. Особую актуальность данным видам деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий населенного пункта в относительно чистую природную среду. Туристские соревнования обучающихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Адресат программы

Особенности набора детей заключаются в том, что группы формируются с учетом возраста из детей, желающих заниматься туризмом. Степень предварительной подготовки не важна, так как занятия начинаются с основ. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 7-15 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебные занятия проводятся по группам. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой обучающихся.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 216 часа, 2 год: 216 часов, 3 год: 216 часов. Итого по программе – 648 часов.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 10 до 15 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

1 год обучения – 216 часа. Режим занятий – 6 часа в неделю (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа);

2 год обучения – 216 часов (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа).

3 год обучения - 216 часов (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа). Продолжительность учебного занятия 45 минут.

На второй год обучения могут быть зачислены дети, которые соответствуют требованиям знаний и умений согласно программе второго года обучения, предварительно сдав тестирование.

Формы обучения

Форма обучения – очная. Реализация программы также может осуществляться с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий,

позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование **аудиторных занятий** (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются **внеаудиторные занятия**: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

У обучающихся воспитываются умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила техники безопасности. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований,

экскурсий, на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале).

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование всесторонне развитой личности путём единства патриотического и нравственного воспитания, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья, стимуляция их для достижения новых спортивных результатов.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Изучить начальные сведения туристской подготовки, топографии, ориентирования на местности;
- изучить сведения по организации и проведению туристских походов;
- обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях;
- освоить навыки работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- обучить приемам пользования туристским снаряжением;
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- приобрести знания по технике безопасности на учебных занятиях и вне их, методы самоконтроля своего состояния, навыки оказания первой медицинской помощи, действия в экстремальной ситуации.

Метапредметные:

- развить мотивации к познавательной деятельности через разработку маршрута, участие и составление отчёта о походе;
- развить мотивации к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- развить потребности в саморазвитии коммуникабельности, коллективизма, стремления преодолевать трудности, важнейших морально – волевых качеств – решительности, ответственности, смелости, организованности, товарищества.
- формировать трудовые навыки и значимость общественно-полезной деятельности;
- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- развивать у обучающихся морально-волевой сферы «спортивного характера», ответственного отношения к делу, лидерских качеств;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

- создать условия для развития личности ребёнка и обеспечить его эмоциональное благополучие;
- воспитывать у детей и подростков достойного отношения к русской культуре, истории России;
- профилактика детских правонарушений и конфликтных ситуаций в семье через совместную с детьми и подростками развивающую, познавательную деятельность;

- создавать социально-психологическую атмосферу сотрудничества, взаимной поддержки;
- прививать членам объединения экологической культуры.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	3	-	Рассказ. Инструктаж.
1.1.	Туризм – средство познания своего края. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	
2.	Ориентирование.	24	3	21	Тестирование, диктант, контрольные упражнения. Контрольные упражнения. Контрольные упражнения, соревнования
2.1.	История ориентирования. Понятие о спортивной карте. Условные знаки.	6	1	5	
2.2.	Компас. Работа с компасом. Азимут. Определение точки стояния.	9	1	8	
2.3.	Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	9	1	8	
3.	Топография.	15	4	11	Топографический диктант, контрольные упражнения. Опрос.
3.1.	Понятие о топографической карте. Условные топографические знаки.	6	2	4	
3.2.	Рельеф. Его изображение. Масштаб. Измерение расстояния.	9	2	7	
4.	Подготовка и проведение похода.	45	8	37	Опрос. Практическая работа. Наблюдение.
4.1.	Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе.	9	3	6	
4.2.	Снаряжение. Туристский быт. Питание в походе.	24	3	21	
4.3.	Движение группы на маршруте.	12	2	10	
5.	Безопасность в походе.	15	7	8	Самоанализ. Тестирование.
5.1.	Обеспечение безопасности в походе.	12	4	8	
5.2.	Действия в экстремальной ситуации. Человек в условия автономного выживания.	3	3	-	
6.	Гигиена туриста.	12	4	8	

6.1.	Доврачебная помощь. Личная гигиена. Самоконтроль. Признаки заболеваний и травм. Наложение повязок. Остановка кровотечений.	12	4	8	Тесты, практическая работа.
7.	Преодоление препятствий.	30	2	28	Контрольные упражнения, практическая работа, соревнования.
7.1.	Преодоление препятствий.	9	1	8	
7.2.	Приемы страховки и само страховки. Узлы.	12	1	11	
7.3.	Наведение переправ.	9	-	9	
8.	Краеведение.	27	6	21	Викторины, тесты. Сбор коллекции. Викторины.
8.1.	Краеведческие наблюдения в походе. Наблюдения в лесу, на реке.	9	2	7	
8.2.	Коллекционирование.	9	2	7	
8.3.	Изучение полезных ископаемых. Памятники и памятные места Тульской области.	9	2	7	
9.	Особенности лыжных походов.	36	3	33	Самоанализ. Контрольные упражнения, наблюдение
9.1.	Безопасность в лыжных походах.	6	3	3	
9.2.	Снаряжение. Отработка приемов движения. Преодоление препятствий	30	-	30	
10.	Подведение итогов мероприятий	9	3	6	
10.1.	Подведение итогов мероприятий.	9	3	6	Самоанализ, практическая работа.
Итого:		216	43	173	

Учебный план 2-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем.	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3	-	Рассказ. Инструктаж
1.1.	Туризм – как средство физического совершенствования. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	
2.	Ориентирование.	27	5	22	Тестирование, диктант, контрольные упражнения. Контрольные упражнения. Контрольные упражнения, соревнования
2.1.	Определение сторон горизонта.	6	2	4	
2.2.	Особенности ориентирования в различных природных условиях.	6	2	4	
2.3.	Рельеф местности и его изображение. Значковый метод изображения условных знаков. Соревнования по ориентированию.	15	1	14	
3.	Топография.	15	4	11	Топографич.

3.1.	Карты и туристские схемы. Чтение карты и работе с ней.	9	2	7	диктант, контр.упр-я.
3.2.	Понятие магнитного склонения.	6	2	4	Опрос. Практическая работа
4.	Подготовка и проведение похода.	24	9	15	
4.1.	Нормативные документы. Оформление походной документации.	3	2	1	Опрос.
4.2.	Значение физической подготовки.	6	1	5	Практическая работа.
4.3.	Требование к снаряжению. Организация разведки. Сигналы.	9	3	6	Наблюдение
4.4.	Проведение похода, подведение итогов и составление отчетов.	6	3	3	
5.	Безопасность в походе.	21	6	15	
5.1.	Обеспечение безопасности. Действие в экстремальной ситуации.	3	3	-	Самоанализ.
5.2.	Спасательные работы.	18	3	15	Тестирование
6.	Гигиена туристов. Доврачебная помощь.	21	8	13	
6.1.	Личная гигиена. Самоконтроль.	3	2	1	Тесты,
6.2.	Признаки заболеваний и травм. Оказание помощи	18	6	12	практическая работа
7.	Преодоление препятствий.	45	3	42	
7.1.	Узлы, применяемые в туризме.	6	1	5	Контрольные упражнения,
7.2.	Страховка и самостраховка. Связки. Движение в связках.	15	1	14	практическая работа,
7.3.	Наведение переправ. Спуск «дюльфером».	24	1	23	соревнования
8.	Краеведение.	30	7	23	
8.1.	Маршруты Тульской области. Сокровища тульских недр. Археологические памятники.	12	3	9	Викторины, тесты. Сбор коллекции.
8.2.	Экскурсионные объекты.	9	2	7	Викторины
8.3.	Путеводитель в природу. Растения тульского края. .	9	2	7	
9.	Особенности лыжных походов.	27	6	21	
9.1.	Тактика лыжного путешествия.	3	3	-	Самоанализ.
9.2.	Питание в лыжном походе. Привалы. Ночлеги. Костры.	9	3	6	Контрольные упражнения,
9.3.	Техника движения. Техника преодоления препятствий.	15	-	15	наблюдение
10.	Подведение итогов мероприятий.	3	1	2	
10.1.	Подготовка отчетов, альбомов,	3	1	2	Самоанализ,

	выставок. Оформление разрядных документов.				практическая работа.
	Итого:	216	52	164	

Учебный план 3-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во час.			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3	-	Рассказ. Инструктаж
1.1.	Особенности видов туризма.	3	3	-	
2.	Ориентирование.	27	5	22	Контрольные упражнения. Контрольные упражнения, соревнования
2.1.	Ориентирование в сложных условиях.	9	3	6	
2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию.	18	2	16	
3.	Топография.	15	4	11	Топографич. диктант, контр.упр-я. Опрос. Практическая работа
3.1.	Чтение топографических карт.	3	1	2	
3.2.	Копирование карт и схем.	3	1	2	
3.3.	Прокладка и описание маршрута.	9	2	7	
4.	Подготовка и проведение похода.	45	9	36	Опрос. Практическая работа. Наблюдение
4.1.	Подготовка к походу, путешествию.	6	3	3	
4.2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Питание в туристическом походе.	15	3	12	
4.3.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	24	3	21	
5.	Безопасность в походе.	33	6	27	Самоанализ. Тестирование
5.1.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	3	3	-	
5.2.	Поисково- спасательные работы.	21	3	18	
5.3.	Соревнования по ПСР.	9	-	9	
6.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	18	4	14	Тесты, практическая работа
6.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	2	1	
6.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	15	2	13	

7.	Преодоление препятствий.	33	1	32	
7.1.	Техника преодоления препятствий.	6	1	5	Контрольные упражнения, практическая работа, соревнования
7.2.	Переправы с самонаведением.	18	-	18	
7.3.	Соревнования по технике туризма.	9	-	9	
8.	Краеведение.	15	2	13	
8.1.	Туристские возможности родного края.	9	1	8	Викторины, тесты. Сбор коллекции. Викторины
8.2.	Общественно полезная работа в путешествии.	6	1	5	
9.	Особенности лыжных походов.	24	-	24	
9.1.	Движение на лыжах.	12	-	12	Самоанализ. Контрольные упражнения, наблюдение
9.2.	Преодоление препятствий.	12	-	12	
10.	Подведение итогов мероприятия.	3	1	2	
10.1	Подведение итогов мероприятия.	3	1	2	Самоанализ, практическая работа.
Итого:		216	35	181	

1.3.2 Содержание учебного плана

Первый год обучения.

1. Введение. (3 часа)

1.1. Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме.

2. Ориентирование. (24 часа)

2.1. Краткие сведения об истории ориентирования. История развития ориентирования в России. Виды ориентирования. Разрядные нормативы по спортивному ориентированию. Понятие о спортивной карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды. Условные знаки. Понятие о местных предметах и условных знаках. Изучение знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия:

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

2.2. Компас. Работа с компасом. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Азимут. Определение точки стояния. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практические занятия:

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута, построение на бумаге заданных

азимутов. Упражнение на измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.3. Ориентирование по компасу и карте. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Необходимость непрерывного чтения. Движение по азимуту, в обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Использование Солнца и тени. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте. Занятия по практическому прохождению маршрута. Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Имитация ситуации потери ориентировки.

3. Топография. (15 часов)

3.1. Понятие о топографической карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Старение карт. Условные топографические знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты.

3.2. Рельеф. Его изображение. Способы изображения рельефа на картах. Сечение. Бергштрих. Отметки высот, уреза вод. Характеристика местности по рельефу. Масштаб. Измерение расстояний. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия:

Знакомство с различными формами рельефа. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерение расстояний на карте. Измерение своего среднего шага (пары шагов), Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

4. Подготовка и проведение похода. (45 часов)

4.1. Подготовка к походу, путешествию. Цели и задачи похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов.

Разработка маршрута. Туристские должности в группе. Должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, проводник, краевед, медик, реммастер, фотограф, культорг, физорг. Временные должности: дежурные по кухне, дежурный командир, дежурный проводник.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1- 3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

4.2. Снаряжение. Виды рюкзаков, палаток. Укладка рюкзака. Установка палатки. Подготовка и ремонт снаряжения. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Хознабор. Ремнабор. Туристский быт. Привалы и ночлеги. Выбор места для бивака. Организация работ на биваке. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация ночлегов в помещении. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе. Организация питания в 2-х 3-х походах. Составление меню. Хранение и укладка продуктов. Приготовление пищи в походе. Питьевой режим в походе.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Установка палаток различного типа. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для 1- 3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.3. Движение группы на маршруте. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, через заросли кустарников, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техника наведения переправ: гать, бревно, брод.

Практические занятия:

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

5. Безопасность в походе. (15 часов)

5.1. Обеспечение безопасности в походе. Дисциплина в походе и на занятиях – основное условие безопасности. Основные причины возникновения опасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Соблюдение режима (движения и питьевого). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления препятствий, использование альпенштока на склонах. Организация переправ. Отработка полученных навыков в походе.

5.2. Действия в экстремальной ситуации. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Международная таблица знаков о помощи. Человек в условиях автономного выживания. «Школа Робинзона»

Практические занятия:

Изучение международной таблицы знаков о помощи.

6. Гигиена туриста. Доврачебная помощь. (12 часов)

6.1. Личная гигиена. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Самоконтроль. Приемы самоконтроля. Признаки заболеваний и травм. Их предупреждение. Комплектование аптечки. Переломы и другие травмы – признаки, устранения. Изготовление носилок. Наложение повязок. Остановка кровотечений. Обработка ран. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

Практические занятия:

Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш.

7. Преодоление препятствий. (30 часов)

7.1. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность преодоления препятствий.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления препятствий.

7.2. Приемы страховки и самостраховки. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия:

Отработка техники приемов страховки и самостраховки. Вязка узлов.

7.3. Переправы: по бревну, в брод, навесная переправа, по параллельным веревкам, «маятник», переправа по «жердям». Спуск и подъем по склону.

Практические занятия:

Отработка техники наведения переправ по «жердям», по «кочкам», спуска и подъема. Отработка техники переправ по бревну, по навесной, в брод, маятником, по параллельным веревкам.

8. Краеведение. (27 часов)

8.1. Краеведческие наблюдения в походе. Наблюдения в лесу, на реке. Зарисовки. Ведение дневника.

Практические занятия:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Зарисовки в походе. Ведение дневника.

8.2. Полезные ископаемые Тульской области. Коллекционирование.

Практические занятия:

Сбор коллекции минералов.

8.3. Памятники и памятные места Тульской области. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Практические занятия:

Прогулки и экскурсии, посещение музеев, экскурсионных объектов.

9. Особенности лыжных походов. (36 часов)

9.1. Безопасность лыжных походов. Опасности, возникающие при проведении лыжных походов. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Действия группы в аварийных ситуациях. Снаряжение. Особенности снаряжения для лыжных походов. Требования, предъявляемые к снаряжению.

Практические занятия:

Подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за снаряжением.

9.2. Отработка приемов движения. Техника движения на лыжах: попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов. Прохождение на лыжах дистанции 3,5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий. Преодоление препятствий на лыжах: завалов, кладей, сложного рельефа, с помощью альпенштока.

Практические занятия:

Отработка техники движения на лыжах. Отработка техники преодоления препятствий на лыжах.

10. Подведение итогов мероприятия. (9 часов)

10.1 Обсуждение итогов похода, соревнования. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера. Оформление спортивных званий и разрядов.

Практические занятия:

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Второй год обучения.

1. Введение. (3 часа)

1.1. Туризм – как средство физического совершенствования. Значение физподготовки для туристов. Нормативы. Роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, решительности, выдержки и самообладания.

2. Ориентирование. (27 часов)

2.1. Определение сторон горизонта по различным предметам. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование в лесу, пустыне, в горах, зимой, ночью.

Практические занятия:

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

2.2. Рельеф местности и его изображение на карте. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. . Изображения условных знаков. Виды условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, площадные. Значковый метод изображения условных знаков.

Практические занятия:

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

2.3. Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Топография. (15 часов)

3.1. Карты и туристские схемы. Виды топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Чтение карты и работе с ней. Прокладка и описание маршрута.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Прокладка и описание маршрута.

3.2. Понятие о магнитном склонении. Способы съемки местности: способы засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Техника измерения углов и расстояний.

Практические занятия:

Упражнения на засечки. Полярный способ. Способ перпендикуляров. Глазомерный способ измерения расстояний.

4. Подготовка и проведение похода. (24 часа)

4.1. Нормативные документы по проведению похода. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Оформление походных документов.

Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия:

Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

4.2. Значение физической подготовки. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4.3. Основные требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона, условий похода, в зависимости от вида туризма. Организация разведки. Международные сигналы о помощи.

Практические занятия:

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

4.4. Проведение похода, подведение итогов и составление отчетов.

Практические занятия:

Отработка полученных навыков в походе. Подготовка и составление отчета. Подготовка отчетного вечера.

5. Безопасность в походе. (21 час)

5.1. Обеспечение безопасности – важнейшее требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС. Действие в экстремальных ситуациях. Обязанности руководителя и участников. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Порядок эвакуации группы с маршрута.

Практические занятия:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Психологический тренинг.

5.2. Техника проведения спасательных работ. Организация и тактика поиска группы. Работа по спасению группы. Способы и организация переправы пострадавшего.

Практические занятия:

Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действий группы в конкретной ситуации. Отработка техники проведения спасательных работ: организации переправы пострадавшего.

6. Гигиена туриста. Доврачебная помощь. (21 часа)

6.1. Личная гигиена. Самоконтроль. Личная гигиена на занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Вредные привычки и их влияние на организм. Дневник самоконтроля.

Практические занятия:

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

6.2. Признаки заболеваний и травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в турпоходах. Заболевания, связанные с укусами насекомых, членистоногих и змей. Предупреждение и лечение некоторых заболеваний. Оказание помощи. Обработка ран. Наложение повязок. Остановка кровотечений. Помощь при переломах, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Практические занятия:

Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

7. Преодоление препятствий. (45 часов)

7.1. Узлы, применяемые в туризме. Виды узлов. Техника вязания узлов.

Практические занятия:

Освоение способов вязки узлов. Отработка техники.

7.2. Страховка и само страховка. Использование страховки и само страховки при наведении переправ. Связки. Движение в связках. Техника и тактика движения в связках. Понятие рывка. Команды внутри связок.

Практические занятия:

Освоение приемов страховки и само страховки при наведении переправ. Отработка техники движения в связках при преодолении препятствий

7.3. Наведение переправ. Техника наведения переправ: по бревну, по навесной, в брод, «маятником». Спуск «дюльфером». Техника спуска «дюльфером».

Практические занятия:

Отработка техники наведения переправ через сухой овраг, через водную преграду. Отработка приемов наведения переправы: по бревну, по навесной, маятником, в брод. Отработка техники спуска «дюльфером».

8. Краеведение. (30 часов)

8.1. Маршруты Тульской области. Знакомство с картой своего края. Знакомство с отчетами туристских групп и другими источниками. Сокровища тульских недр. Полезные ископаемые. Геологический поиск. Правила сбора и хранение материала. Археологические памятники. Городища

Практические занятия:

Посещение археологических раскопов и городища.

8.2. Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практические занятия:

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

8.3. Путеводитель в природу. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов, фотосъемка, зарисовки в походе.

Практические занятия:

Проведение краеведческих наблюдений: сбор образцов, фотосъемка, зарисовки в походе, составление описаний. Растения Тульского края. Редкие и охраняемые растения. Лекарственные растения.

Сбор и оформление гербариев.

9. Особенности лыжных походов. (27 часов)

9.1. Тактика лыжного путешествия. Разработка маршрута. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана- графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов. Заброска продуктов и переноска «челноком». Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Практические занятия:

Планирование нитки маршрута. Разработка плана- графика похода. Отработка полученных знаний в походе.

9.2. Питание в лыжном походе. Особенности питания в лыжном походе. Привалы. Ночлеги. Костры. Требования к местам привалов и ночлегов. Устройство ночлега. Костер на снегу.

Практические занятия:

Приготовление пищи на костре. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь.

9.3. Техника движения на лыжах. Тропление лыжни. Ходы на лыжах. Подъем и спуск на лыжах. Остановка торможением. . Техника преодоления препятствий с использованием специального снаряжения. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Переправы через реки. Организация страховки при организации переправ. Переправа лыж и груза.

Практические занятия:

Отработка техники движения на лыжах и преодоление препятствий. Отработка техники преодоления препятствий с помощью веревок.

10.Подведение итогов мероприятия. (3 часа)

10.1. Обсуждение итогов похода, соревнований. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчетов, альбомов. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление спортивных званий и разрядов.

Практические занятия:

Обработка собранных материалов. Составление отчетов, оформление альбомов. Ремонт и сдача инвентаря.

Третий год обучения.

1. Введение. (3 часа)

1.1. Особенности видов туризма: пешеходного, горного, лыжного, водного, спелеотуризма, велотуризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Характеристика каждого вида. Выбор маршрута. Характер путешествий. Способы передвижения. Снаряжение.

2. Ориентирование. (27 часов)

2.1. Особенности ориентирования в сложном походе. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия:

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

2.2. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Топография. (15 часов)

3.1. Чтение топографических карт. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Определение координаты точек на карте.

3.2. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Практические занятия:

Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

3.3. Прокладка и описание маршрута. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности.

Практические занятия:

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности с картами с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

4. Подготовка и проведение похода. (45 часов)

4.1. Подготовка к походу, путешествию. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрута. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута отчетов других групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжек. Составление плана подготовки путешествия. Составление сметы похода.

Практические занятия:

Разработка планов- графиков и маршрутов учебных походов, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Общие требования к снаряжению. Примуса. Правила безопасности при работе с примусами. Использование радиосвязи. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Спецснаряжение . . Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Питание в туристическом походе. Особенности организации питания в избранном виде похода. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия:

Работа с примусами, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения, Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

4.3. Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе. Переправы через реки. Характеристика горных и равнинных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Способы движения: в «лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

5. Безопасность в походе. (33 часа)

5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий.

Практические занятия:

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

5.2. Поисково- спасательные работы. Организация поисково- спасательного отряда, проведение поисково- спасательных работ. 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:

Освоение приемов спасательных работ. Освоение приемов транспортировки пострадавшего при проведении спасработ.

5.3. Соревнования по ПСР. Содержание соревнований, их командный характер. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по поисково- спасательным работам.

6. Гигиена туриста. Доврачебная помощь. (18 часов)

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма- основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия:

Освоение приемов массажа.

6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждений. Правила наложения шин. Разрывы и растяжения связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы головы и туловища. Транспортировка пострадавшего. Иммобилизация пострадавшего. Приемы и способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия:

Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Наложение шин, повязок. Отработка приемов транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

7. Преодоление препятствий. (33 часа)

7.1. Техника преодоления препятствий. Движение по пересеченной местности, по лесу через завалы, по заболоченной местности. Организация страховки при переправах.

Практические занятия:

Отработка техники движения через завалы, по «кочкам», по жердям. Отработка приемов преодоления препятствий с помощью спецнаряжения.

7.2. Переправы с самонаведением. Организация наведения переправ: по бревну, по тонкому льду, в брод, по параллельным веревкам, «маятником», навесной переправе, траверс склона, организация спуска и подъема.

Практические занятия:

Отработка техники наведения переправ.

7.3. Соревнования по туртехнике. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуск, подъем, траверс, переправы.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по туристской технике.

8. Краеведение. (15 часов)

8.1. Туристские возможности родного края. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места края для проведения походов. Литература о родном крае.

Практические занятия:

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Участие в создании летописи своего района. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

8.2. Общественно полезная работа в путешествии. Получение заданий различных организаций и учреждений. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Практические занятия:

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

9. Особенности лыжных походов. (24 часа)

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

Практические занятия:

Отработка техники движения на лыжах, спусков и подъемов, техники торможения, поворотов в движении.

9.2. Преодоление препятствий. Переправа по кладям, бревнам. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки при наведении переправ.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления препятствий с использованием веревок и спецснаряжения. Освоение приемов страховки при наведении переправ.

10. Подведение итогов мероприятия. (3 часа)

10.1. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе. Обсуждение итогов похода, соревнования. Оформление спортивных званий и разрядов.

Практические занятия:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетов о походе. Разбор результатов соревнования, слета, похода. Оформление спортивных званий и разрядов.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения дети будут знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;

- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования;
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях;
- функциональные обязанности каждого члена группы;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма;

уметь:

- определять азимут, масштаб;
- делать глазомерный набросок местности;
- укладывать рюкзак, устанавливать палатку;
- разжигать костер;
- готовить и ремонтировать снаряжение применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок
- проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

По окончании 2-го года обучения дети будут

знать:

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- планирование и организацию многодневного похода;
- методику краеведческих исследований в походе;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения;

уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы
- вести дневники самоконтроля.

По окончании 3-го года обучения дети будут

знать:

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково – спасательным работам;

- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях;

уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;
- организовать и провести поисково – спасательные работы;
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- применять самомассаж;
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: (указываем режим занятий в соответствии с пояснительной запиской ДООП)

1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа; (или 3 раза в неделю по 2 часа);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

Входной контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Года обучения	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год Занятия по расписанию	17	102	Зачёты, соревнования, контр. тестирование, походы	19	114	Зачёты, соревнования, контр. тестирование, походы	36/216	01.06-31.08	13 недель
2 год Занятия по расписанию	17	102	Зачёты, соревнования, контр. тестиро-	19	114	Зачёты, соревнования, контр. тестиро-	36/216	01.06-31.08	13 недель

			вание, походы			вание, походы			
3 год Заня- тия по распи- санию	17	102	Зачёты, соревно- вания, контр. тестиро- вание, походы	19	114	Зачёты, соревно- вания, контр. тестиро- вание, походы	36/216	01.06- 31.08	13 не- дель
Итого по программе:							576 ч.		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная **материально-техническое оснащение**. Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Реализация программы дополнительного образования детей реализуется в просторном, светлом помещении с естественным и искусственным освещением, имеются стол и стул для педагога, стулья и столы для учащихся, доска, мел, наглядные пособия, оборудование, снаряжение.

Оборудование:

1. Секундомер электронный - 2 шт.
2. Пила двуручная в чехле 1 шт.
3. Топор в чехле – 2 шт.
4. Тросик костровый – 1 шт.
5. Тент хозяйственный – 1 шт.
6. Клеенка кухонная - 2 шт.
7. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.) – компл.
8. Котлы туристские (3 шт.) - компл.
9. Лопата саперная в чехле - 1 шт.
10. Видеомагнитофон - 1 шт.
11. Рулетка 15-20 м – 1 шт.
12. Термометр наружный - 1 шт.
13. Планшет для глазомерной съемки местности - 1 шт.
14. Карандаши цветные, чертежные - компл.
15. Транспорт - 2 шт.
16. Карты топографические учебные - 2 компл.
17. Учебные видеокассеты – компл.
18. Канистра 5 л. - 2 шт.

Снаряжение:

1. Палатки туристские - компл.
2. Тенты на палатки - компл.
3. Веревка основная (40 м.) - 2 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м.)- 2 шт.
5. Веревка основная (30 м.) - 2 шт.
6. Репшнуры (длина 2-3 м., диаметр 6-8 м.)
7. Страховочная система - 8 шт.
8. Карабин туристский - 20 шт.

9. Альпеншток - компл.
10. Компас жидкостный - компл.
11. Курвиметр - 2 шт.
12. Призмы для ориентирования - компл.
13. Коврик туристский – компл.
14. Ледоруб - 1 шт.
15. Рукавицы брезентовые - 10 шт.
16. Спальный мешок - компл.

Ремонтный набор:

1. Иглы разные – 4 шт.
2. Нитки разные - 3 кат.
3. Проволока медная, алюминиевая - набор
4. Шило – 1 шт.
5. Пуговицы разные - набор
6. Куски ткани (разные) – набор
7. Резинки разные – набор
8. Запасные пряжки (разные) – набор

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей категории Павловой Мариной Алексеевной.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

Анализируются результаты анкетирования, опросов, участия воспитанников в мероприятиях.

В системе обучения детей английскому языку большая роль отводится контролю за усвоением знаний учащимися, определению результативности и выбору методов определения результатов.

Формы подведения итогов реализации программы

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится итоговая аттестация в форме: собеседования, контрольных работ, практических зачетов.

Для полноценной реализации данной программы в течении учебного года используются следующие виды контроля:

- входной - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним, оцениваются имеющиеся способности;
- текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;
- промежуточный - тестирование, контрольные задания по итогам первого полугодия.
- итоговый - контрольные задания по итогам второго полугодия, всего учебного года, а также участие в конкурсах, соревнованиях, походах.

А также следующие формы контроля:

- Наблюдение.
- собеседование.
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.

- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.
 - Участие в учебно-тренировочных сборах, районных туристских соревнований.
- Подведение итогов реализации программы происходит во время однодневного похода, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.4. Оценочные материалы

Оценка деятельности учащихся осуществляется по двум параметрам: оценка теоретических знаний и умений и оценка практических навыков и умений.

Оценивание производится посредством методов наблюдения, бесед, тестирования и др. Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и отражают уровень планируемых результатов освоения программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы.	Соответствие теоретических знаний программным требованиям.	Высокий уровень освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.
		Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более половины.
		Низкий уровень – овладел менее, чем половина объема знаний, предусмотренных программой
2. Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Высокий уровень специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием.
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.
		минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход при выполнении заданий;

Средний уровень – у учащегося объем усвоенных умений и навыков достаточно высок, практические занятия выполняет с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить. достаточный уровень – учащийся овладел не всем объёмом знаний, умений и

навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при выполнении практических занятий, выполняет лишь простейшие практические задания.

Достаточный уровень – учащийся овладел не всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при выполнении практических занятий, выполняет лишь простейшие практические задания.

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год _____

Творческое объединение « _____ »

Группа № _____

№ п/п	Ф.И.О учащегося	Раздел/тема	Критерии								Аттестация
			Теория				Практика				Уровень усвоения программного материала
			№ вопросов тестирования				Оценивание заданий				
			1	2	3	4	1	2	3	4	

2.5. Методические материалы

Методические материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе включают в себя календарно-тематическое планирование, план воспитательной работы, дидактический материал. Оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Методическое обеспечение 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактичес- кий материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение	Беседа- рассказ	Рассказ, беседа.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся.	Рассказ. Инструктаж.
2	Ориентирование.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, зачет
3	Топография.	Демонстра- ция, рассказ-	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное	Топографи- ческий

		беседа, практическая работа		пособие, оборудование снаряжение	диктант, контрольные упражнения
4	Подготовка и проведение похода.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос. Практическая работа. Наблюдение. Контрольные упражнения, зачеты
5	Безопасность в походе.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Самоанализ. Тестирование. Соревнования.
6	Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Тесты, практическая работа. зачеты
7	Преодоление препятствий.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, практическая работа, соревнования.
8	Краеведение.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Наблюдение, практическая работа. Викторины.
9	Особенности лыжных походов.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос, зачеты, контрольные упражнения, соревнования.
10	Подведение итогах мероприятий		Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Практическая работа, наблюдение.

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение.	Беседа-рассказ	Рассказ, беседа.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся.	Рассказ. Инструктаж.
2	Ориентирование.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, зачеты, соревнования.
3	Топография.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование снаряжение	Топографический диктант, контрольные упражнения
4	Подготовка и проведение похода.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос. Практическая работа. Наблюдение. Контрольные упражнения, зачет
5	Безопасность в походе.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Самоанализ. Тестирование. Соревнования.
6	Гигиена туристов. Доврачебная помощь.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Тесты, практическая работа. зачеты
7	Преодоление препятствий.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, практическая работа, соревнования.
8	Краеведение.	Демонстрация, рассказ-	Наглядный,	Таблицы, наглядное	Наблюдение, практическая

		беседа, практическая работа	практический.	пособие, оборудование, снаряжение	работа. Викторины.
9	Особенности лыжных походов.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос, зачеты, контрольные упражнения, соревнования.
10	Подведение итогов мероприятий.		Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Практическая работа, наблюдение.

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактичес- кий материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение.	Беседа- рассказ	Рассказ, беседа.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся.	Рассказ. Инструктаж.
2	Ориентирование.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, зачеты, соревнования.
3	Топография.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование снаряжение	Топографи- ческий диктант, контрольные упражнения
4	Подготовка и проведение похода.	Демонстра- ция, рассказ- беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос. Практическая работа. Наблюдение. Контрольные упражнения, зачеты
5	Безопасность в походе.	Демонстра- ция, рассказ- беседа,	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие,	Самоанализ. Тестирование. Соревнования.

		практическая работа		оборудование, снаряжение	
6	Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Тесты, практическая работа. зачеты
7	Преодоление препятствий.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Контрольные упражнения, практическая работа, соревнования.
8	Краеведение.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Наблюдение, практическая работа. Викторины.
9	Особенности лыжных походов.	Демонстрация, рассказ-беседа, практическая работа	Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Опрос, зачеты, контрольные упражнения, соревнования.
10	Подведение итогов мероприятия.		Наглядный, практический.	Таблицы, наглядное пособие, оборудование, снаряжение	Практическая работа, наблюдение.

2.6. Рабочая программа

Приложение 1

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
3. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с. Коструб А.А.
4. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции/ Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение.
5. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб. пособие. - СПб.: Герда, 2006.
6. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России.
7. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. - 2010.- № 7.- С. 29 - 36.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях помощи в обучении и воспитании детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.; Физкультура и спорт, 1990.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. – М.; ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.; ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.; ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.; ФиС, 1989.
14. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
16. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Турист. – М.: 1974.
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
19. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
20. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.

**Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения
данной программы**

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья / А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 1975. –156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. / Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. / Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2000. – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2001. — 72 с.илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]/ В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2003. – 224 с.

Приложение 1

**Календарный учебный график
1 год обучения**

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятий	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
				1. Водное занятие. (3 ч.)					
1.				Туризм, как средство познания своего края. Виды туризма. Знаменитые путешественники. История туризма. Инструктаж по ТБ.	Рассказ. Видовой ряд. Инструктаж.	3	Викторина – «знаменитые путешественники»		наблюдение
				2. Ориентирование. (24 ч.)					
2				История ориентирования. Понятие о карте.	рассказ	1	Работа с картами.	2	наблюдение
3.				Условные знаки спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки. Изображение рельефа.			Работа по карточкам.	3	Диктант, разбор ошибок.
4.				Компас. Работа с компасом.			Практическое занятие.	3	Контрольные упражнения
5.				Азимут.		1	Работа с компасом	2	Наблюдение, разбор ошибок

6.				Определение точки стояния.			Работа с компасом.	3	Наблюдение, разбор ошибок
7.				Ориентирование по компасу и карте.	рассказ		Работа с компасом и картой.	3	упражнения
8.				Движение по азимуту в обход препятствий.	рассказ		Работа с компасом	3	упражнение
9.				Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	рассказ	1	Практические занятия	2	Контрольное упражнение
				3. Топография. (15 ч.)					
10				Понятие о топографической карте.	беседа	2	Работа с картами	1	Контрольные упражнения
11.				Условные топографические знаки.			Работа с карточками	3	Топографический диктант
12.				Рельеф. Его изображение.	рассказ	1	Работа с картой на местности	2	Контрольные упражнения
13.				Масштаб. Измерение расстояний.	рассказ	1	Практические занятия	2	Наблюдение, разбор ошибок
14.				Практические занятия			Практические занятия	3	наблюдение
				4. Подготовка и проведение похода. (45 ч.)					
15.				Подготовка и проведение похода. Цели и задачи похода. Изучение района похода.	лекция	1	Работа с литературой	2	наблюдение
16.				Разработка маршрута. Составление плана похода.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение

17.				Туристские должности в группе.	рассказ	1	Практические занятия	2	Ролевая игра
18.				Снаряжение. Групповое снаряжение.	рассказ	1	Список группового снаряжения, установка палатки	2	наблюдение
19.				Личное снаряжение. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака.	рассказ		Список личного снаряжения. Укладка рюкзака	3	наблюдение
20.				Туристский быт. Типы костров. Меры безопасности. Разжигание костра.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
21.				Привалы и ночлеги. Выбор места для бивака. Организация работ на биваке.	рассказ		Практические занятия	3	Обсуждение типовых ситуаций
22.				Развертывание и свертывание лагеря.			Практические занятия	3	наблюдение
23.				Питание в походе. Значение питания. Калорийность. Питание в 1, 2-х, 3-х дневных походах. Питьевой режим в походе.	рассказ	1	Составление списка продуктов	2	наблюдение
24.				Составление меню. Хранение, укладка продуктов.	рассказ		Практические занятия	3	наблюдение
25.				Приготовление пищи в походе.			Практические занятия	3	наблюдение
26.				Движение группы на маршруте. Режим	рассказ	2	Практические занятия	1	наблюдение

				движения, темп.					
27.				Общая характеристика естественных препятствий. Техника движения.			Практические занятия	3	наблюдение
28.				Техника наведения переправ: гать, бревно, брод.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
29.				Отработка техники движения.			Практические занятия	3	наблюдение
				5. Безопасность в походе. (15 ч)					
30.				Безопасность в походе. Основные причины возникновения опасности.	беседа	3			Обсуждение типовых ситуаций
31.				Организация переправ через естественные препятствия.		1	Практические занятия	2	наблюдение
32.				Отработка техники, использование альпенштока при спуске и подъеме,			Практические занятия	3	наблюдение
33.				траверсе склона, прохождение сложного рельефа.	беседа			3	Обсуждение типовых ситуаций
34.				Действия в экстремальной ситуации. Человек в условиях автономного	беседа	3			Обсуждение типовых ситуаций

45.				Отработка приемов страховки и само страховки.			Практические занятия	3	наблюдение
46.				Спуск и подъем по склону. Навесная переправа.			Практические занятия	3	наблюдение
47.				Переправа: по бревну, в брод, по параллельным веревкам.			Практические занятия	3	наблюдение
48.				Отработка техники преодоления препятствий.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
				8. Краеведение (27 ч.)					
49.				Краеведение. Краеведческие наблюдения в походе. Наблюдения в лесу, на реке.	беседа	2		1	Наблюдение, беседа.
50.				Зарисовки. Фотографирование.			Практические занятия на местности	3	наблюдение
51.				Ведение дневника.			Практические занятия.	3	Обсуждение типовых ситуаций
52.				Полезные ископаемые, минералы Тульской области.	Беседа,	2	Показ коллекций	1	Викторина, тестирование
53.				Коллекционирование				3	наблюдение
54.				Сбор коллекции			Конкурс коллекций	3	наблюдение
55.				Памятники и		2	Игра «Здравствуй	1	наблюдение

				памятные места Тульской области			Тула»		
56.				Экскурсионные прогулки.			Конкурс коллекций	3	наблюдение
57.				Посещение экскурсионных объектов				3	наблюдение
				9. Особенности Лыжных походов. (36 ч.)					
58.				Особенности лыжных походов. Безопасность лыжных походов.	лекция	3			Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
59				Снаряжение. Особенности снаряжения для лыжных походов.			Практические занятия	3	тестирование
60.				Техника движения на лыжах.Отработка приемов движения.			Практические занятия	3	наблюдение
61.				Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.			Практические занятия	3	наблюдение
62.				Повороты и торможения во время спусков.			Практические занятия	3	наблюдение
63.				Прохождение дистанции 3,5 км на время.			Практические занятия	3	Сдача контрольных нормативов
64.				Преодоление препятствий на лыжах.Отработка техники движения.			Практические занятия	3	наблюдение
65.				Преодоление			Практические	3	наблюдение

				препятствий на лыжах: завалов, клады.			занятия		
66.				Преодоление сложного рельефа. Движение с альпенштоком.			Практические занятия	3	наблюдение
67.				Отработка техники преодоления препятствий на лыжах.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения, разбор ошибок
68.				Отработка техники преодоления препятствий на лыжах.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения, разбор ошибок
69.				Отработка техники преодоления препятствий на лыжах.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения, разбор ошибок
				11.Подведение итогов мероприятий. (9 ч)					
70.				Подведение итогов туристского мероприятия. Анализ.		3	Практическая работа		наблюдение
71.				Оформление отчетов, альбомов, разрядов.			Практическая работа	3	наблюдение
72.				Ремонт и сдача снаряжения.			Практическая работа	3	наблюдение
			Итого			43 ч.		173 ч.	

Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
				1.Водное занятие. (3 ч.)					
1.				Туризм, как средство физического совершенствования. Значение физической подготовки. Инструктаж по ТБ.	Лекция, Инструктаж.	3			наблюдение
				2.Ориентирование. (27 ч.)					
2				Определение сторон горизонта. Порядок действий в случае потери ориентировки.	беседа	2	Работа с картами и компасом	1	Обсуждение типовых ситуаций, наблюдение
3.				Упражнения по определению своего местонахождения на карте. Особенности ориентирования в различных природных условиях.			Практическое занятие	3	Контрольные упражнения, разбор ошибок
4.				Рельеф местности и его изображение на карте. Условные знаки. Значковый метод изображения	рассказ	2	Задания- тесты.	1	Обсуждение типовых ситуаций
5.				Изучение рельефа на местности. Выбор пути			Практическое занятие.	3	Контрольные упражнения

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятий	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол- во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол- во часов	Форма контроля
				движения с учетом рельефа.					
6.				Соревнования по спортивному ориентированию. Цели, задачи. Правила соревнований.	рассказ	1	Практическое занятие	2	Контрольное упражнение
7.				Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований. Виды стартов.			соревнования	3	Наблюдение разбор ошибок
8.				Соревнования по ориентированию на маркированной трассе.			соревнования	3	Наблюдение разбор ошибок
9.				Соревнования по ориентированию в заданном направлении.			соревнования	3	Наблюдение разбор ошибок
10.				Соревнования по ориентированию «Лабиринт»			соревнования	3	Наблюдение разбор ошибок
				3.Топография. (15 ч.)					
11.				Карты и туристские схемы. Виды топографических карт. Чтение карт.		2	Работа по карточкам	1	Топографический диктант,
12.				Условные знаки топографических карт.	беседа		Работа с картами	3	наблюдение
13.				Чтение карт.				3	
14.				Понятие о магнитном		2	Практическая	1	наблюдения

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
				склонении. Способы измерения расстояний.			работа		
15.				Упражнения на засечки, полярный способ, глазомерный способ измерения расстояний.			Практическая работа	3	контрольные упражнения.
				4. Подготовка и проведение похода. (24 ч.)					
16.				Подготовка к проведению похода. Составление сметы расходов.	лекция	2	Работа с литературой. Составление сметы.	1	Наблюдение
17.				Значение физической подготовки.	рассказ	1	Практические занятия	2	Наблюдение
18.				Общая физическая подготовка.	рассказ		Практические занятия	3	Наблюдение, разбор ошибок
19.				Требования к снаряжению. Групповое снаряжение.	рассказ	1	Установка палатки	2	наблюдение
20.				Личное снаряжение. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака.	рассказ	1	Укладка рюкзака	2	наблюдение
21.				Организация разведки. Сигналы бедствия.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
22.				Проведение похода. Туристский быт. Разжигание костра. Привалы. Выбор места бивака.	рассказ	3	Практические занятия		наблюдение

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
23.				Отработка навыков в походе.			Практические занятия	3	наблюдение
				5. Безопасность в походе. (21ч)					
24.				Опасности в туризме. Обеспечение безопасности туристских мероприятий. Действия в экстремальной ситуации. Разбор причин возникновения аварийных ситуаций.	лекция	3			Обсуждение типовых ситуаций, наблюдение
25.				Спасработы. Организация и тактика поиска группы.	лекция	3			Обсуждение типовых ситуаций, наблюдение
26.				Организация бивака в экстремальной ситуации. Порядок эвакуации группы с маршрута.			Практические занятия	3	наблюдение
27.				Способы и организация переправы пострадавшего.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения, наблюдение
28.				Отработка техники переправы пострадавшего.			Практические занятия	3	наблюдение
29.				Отработка техники переправы пострадавшего			Практические занятия	3	

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
30.				Отработка техники проведения спасработ.			Соревнования по ПСР	3	наблюдение
				6. Гигиена туриста. Доврачебная помощь. (21 ч.)					
31.				Гигиена туриста. Личная гигиена. Самоконтроль. «Индекс Рюфье»	лекция	2	Измерение ЧСС	1	тестирование
32.				Признаки заболеваний и травм. Оказание помощи.	беседа	2	Игра «Доктор»	1	Наблюдение, разбор ошибок
33.				Укусы насекомых, змей и членистоногих.		2		1	
34.				Обработка ран. Наложение повязок. Остановка кровотечений. Наложение жгута.	беседа	1	Практические занятия	2	наблюдение
35.				Тепловой и солнечный удар.				3	
36.				Помощь при переломах, вывихах, растяжениях, ожогах и обморожениях.			Практические занятия	3	Наблюдение
37.				Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Изготовление носилок.		1	Практические занятия	2	Наблюдение
				7. Преодоление					

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
				препятствий. (45 ч)					
38.				Узлы, применяемые в туризме.	рассказ	1	Вязка узлов	2	Контрольные упражнения
39.				Техника вязки узлов.			Вязка узлов	3	Контрольные упражнения
40.				Приемы страховки и само страховки.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
41.				Связки. Техника и тактика движения в связках.			Практические занятия	3	наблюдение
42.				Понятие рывка. Команды внутри связок.			Практические занятия	3	наблюдение
43.				Отработка техники движения связок.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
44.				Спуск «дюльфером». Техника спуска «дюльфером».			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
45.				Наведение и прохождение переправ. Спуск и подъем по склону, траверс склона.		1	Практические занятия	2	наблюдение
46.				Переправа: по бревну, по параллельным перилам через сухой лог.			Практические занятия	3	наблюдение
47.				Переправа по бревну, в брод, через водную преграду.			Практические занятия	3	наблюдение
48.				Техника прохождения навесной переправы.			Практические занятия	3	наблюдение

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
49.				Переправа по параллельным перилам через водную преграду.			соревнования	3	наблюдение
50.				Техника прохождения «маятником»				3	наблюдение
51.				Отработка техники преодоления препятствий.				3	наблюдение
52.				Отработка техники преодоления препятствий.				3	наблюдение
				8. Краеведение (30 ч.)					
53.				Туристские маршруты Тульской области.	лекция	1	Просмотр фильма	2	Наблюдение, опрос
54.				Игра «Здравствуй, Тула»			игра	3	Викторина
55.				Сокровища тульских недр. Полезные ископаемые, минералы. Геологический поиск.	Рассказ, Видеоряд.	1	Практические занятия на местности	2	Наблюдение,
56.				Археологические памятники. Городища.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
57.				Экскурсионные объекты Тульской области.	Лекция, видеоряд.	2	Работа с картами	1	наблюдение
58.				Посещение экскурсионного объекта			экскурсия	3	
59.				Посещение экскурсионного объекта			экскурсия	3	
60.				Путеводитель в природу.	Рассказ	2		1	наблюдение

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
				Наблюдения, зарисовки, фотографирование, сбор образцов, составление описаний.	видеоряд				
61.				Ядовитые растения. Съедобные растения. Походные рецепты.	рассказ		Показ коллекций	3	Наблюдение
62.				Растения Тульской области. Редкие и охраняемые растения. Лекарственные растения. Сбор гербария.			Конкурс коллекций	3	викторина
				9. Особенности лыжных походов. (27 ч.)					
63.				Тактика лыжного путешествия. Планирование нитки маршрута.	беседа	3			Наблюдение
64.				Особенности питания в лыжном походе.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
65.				Требования к местам привалов и ночлегов в лыжном походе.	рассказ	1	Практические занятия	2	Обсуждение типовых ситуаций
66.				Костры. Приготовление пищи.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
67.				Техника движения на лыжах. Ходы. Тропление лыжни.			Практические занятия	3	наблюдение
68.				Спуски, подъемы по сложному рельефу.			Практические занятия	3	наблюдение

№ п/п,	Планируемая дата проведения занятий	Фактическая дата проведения занятия	Причина по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
69.				Техника преодоления препятствий на лыжах с использованием спецснаряжения.			Практические занятия	3	наблюдение
70.				Переправа по тонкому льду.			Практические занятия	3	наблюдение
71.				Переправа лыж и груза.			Практические занятия	3	наблюдение
				10. Подведение итогов. (3ч.)					
72.				Подведение итогов мероприятий. Составление и оформление отчетов и альбомов. Ремонт и сдача снаряжения.	рассказ	1	Анализ. Оформление портфолио клуба. Ремонт и сдача снаряжения.	2	анкетирование
ИТОГО: количество часов по плану				216 ч.			52 ч.		164 ч.

Календарный учебный график

3 год обучения

№ п/п, дата	Планиру- емая дата проведе- ния занятий	Факти- ческая дата прведе- ия занятий	Причина по которой занятие не проводи- лось	Тема	Теоретическая часть(форма занятия)	Кол- во часов	Практическая часть (форма занятия)	Кол- во часов	Форма контроля
				1.Введение.(3 ч)					
1.				Особенности видов туризма. Характеристика каждого вида.Инструктаж по ТБ.	Лекция, видовой ряд инструктаж	3			наблюдение
				2. Ориентирование. (27 ч.)					
2.				Особенности ориентирования в сложном походе. Разведка, маркировка пути движения.	рассказ	2	беседа	1	наблюдение
3.				Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени. Прохождение маршрута по картам.	рассказ	1	Практическое занятие	2	Контрольное упражнение, наблюдение
4.				Прохождение маршрута с использованием азимутального хода, участков с измерением пройденного расстояния	рассказ		Практическое занятие	3	Контрольное упражнение
5.				Соревнования по спортивному ориентированию. Подготовка к соревнованиям.	рассказ	2	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения, наблюдения

				Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и КП					
6.				Соревнования по ориентированию в заданном направлении			соревнования	3	Протоколы результатов
7.				Соревнования по ориентированию «Ориент-шоу».			соревнования	3	Протоколы результатов
8.				Соревнования по ориентированию с передачей эстафеты.			соревнования	3	Протоколы результатов
9.				Соревнования по ориентированию в заданном направлении			соревнования	3	Протоколы результатов
10.				Соревнования по ориентированию в заданном направлении			соревнования	3	Протоколы результатов
				3. Топография. (15 ч.)					
11.				Чтение топографических карт, работа с ними.	рассказ	1	Работа с картами	2	наблюдение
12.				Копирование карт и схем. Составление карт и схем.	рассказ	1	Практические занятия	2	наблюдение
13.				Прокладка и описание маршрута. Планирование маршрута.	рассказ	2	Практические занятия	1	Наблюдение, беседа
14.				Упражнения по прокладке маршрута			Практические занятия	3	Наблюдение, разбор ошибок
15.				Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
				4. Подготовка и проведение похода. (45 ч.)					

16.				Подготовка к походу, путешествию. Изучение района путешествия. Разработка маршрута.	лекция	3	Практическая работа		беседа
17.				Оформление походной документации. Составление сметы расходов.	рассказ		Практическая работа. Работа с литературой.	3	беседа
18.				Снаряжение. Требования к снаряжению. Групповое снаряжение. Примуса. Радиосвязь.	рассказ	1	Практические занятия	2	беседа
19.				Личное снаряжение. Изготовление, ремонт снаряжения.	рассказ		Практические занятия. Укладка рюкзака	3	Наблюдение. Разбор ошибок
20.				Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для бивака. Организация работ на биваке.	рассказ	1	Практические занятия	2	Обсуждение типовых ситуаций.
21.				Развертывание и свертывание лагеря. Заготовка дров (работа с пилой и топором)	рассказ		Практические занятия	3	Наблюдение. Разбор ошибок
22.				Питание в походе. Значение питания. Особенности питания по видам туризма. Калорийность. Питьевой режим. Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.	беседа	1	Практическая работа. Составление меню	2	Наблюдение. беседа
23.				Тактика движения группы и техника преодоления		3			Наблюдение. Разбор ошибок

				препятствий. Характеристика горных и равнинных рек.					
24.				Опасности, возникающие при организации переправ.	лекция			3	Обсуждение типовых ситуаций
25.				Переправа «стенкой». Переправы через реки с использованием веревок.	рассказ		Практические занятия	3	Наблюдение. Разбор ошибок
26.				Переправы по «кладам», бревнам, камням.			Практические занятия	3	Разбор ошибок.
27.				Движение по снежникам. Способы движения: в «лоб», траверсированием склона, глиссирование.			Практические занятия	3	Наблюдение. Разбор ошибок
28.				Страховка альпенштоком или ледорубом.				3	Наблюдение. Разбор ошибок
29.				Отработка техники преодоления препятствий				3	Наблюдение. Разбор ошибок
30.				Отработка техники преодоления препятствий				3	Наблюдение. Разбор ошибок
				5. Безопасность в походе. (33 ч.)					
31.				Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Опасности в туризме.	беседа	3			
32.				Поисково-спасательные работы. Организация и тактика поиска группы.	рассказ	1	Практическая работа	2	Обсуждение типовых ситуаций
33.				Порядок эвакуации. Спасение на воде.	лекция	2	Практические занятия	1	наблюдение
34.				Освоение приемов транспортировки			Практические занятия	3	Разбор ошибок

				пострадавшего при спуске и подъеме.					
35.				Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.			Практические занятия	3	Разбор ошибок
36.				Отработка приемов спасработ.			Практические занятия	3	Наблюдение, разбор ошибок
37.				Транспортировка пострадавшего по бревну.			Практические занятия	3	наблюдение
38.				Транспортировка пострадавшего на носилках.			Практические занятия	3	Разбор ошибок, наблюдение
39.				Соревнования по ПСР.			Практические занятия	3	Разбор ошибок
40.				Проведение соревнований по ПСР			соревнования	3	Наблюдение, беседа
41.				Проведение соревнований по ПСР			соревнования	3	Протокол результатов
				6.Гигиена туриста. Доврачебная помощь.(18ч.)					
42.				Личная гигиена. Профилактика различных заболеваний.	лекция	2		1	
43.				Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при переломах, вывихах и растяжениях. Правила наложения шин.		2	Практические занятия	1	Беседа, опрос
44.				Травмы головы и туловища	рассказ		Практические занятия	3	Разбор ошибок
45.				Обработка ран. Остановка кровотечений. Наложение повязок			Практические занятия	3	Разбор ошибок

46.				Помощь при ожогах и обморожениях. Помощь при тепловом и солнечном ударе	рассказ		Практические занятия	3	Разбор ошибок
47.				Транспортировка пострадавшего. Приемы и способы транспортировки. Изготовление средств транспортировки.			Практические занятия	3	Наблюдение ,
				7.Преодоление препятствий. (33ч.)					
48.				Тактика преодоления препятствий. Движение по пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности.	рассказ	1	Практические занятия	2	Наблюдение, разбор ошибок
49.				Преодоление препятствий по «жердям» и «кочкам».			Практические занятия	3	Разбор ошибок
50.				Переправы с самонаведением перил. Спуск и подъем по склону, «маятник» с самонаведением.			Практические занятия	3	Разбор ошибок
51.				Работа с альпенштоком.			Практические занятия	3	Разбор ошибок, наблюдение
52.				Приемы страховки и самостраховки.			Практические занятия	3	наблюдение
53.				Переправы по параллельным перилам.			Практические занятия	3	наблюдение
54.				Переправа с самонаведением по бревну, в брод.			Практические занятия	3	Разбор ошибок. наблюдение
55.				Навесная переправа с			Практические	3	наблюдение

				самонаведением.			занятия		
56.				Соревнования по туртехнике.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
57.				Соревнования по туртехнике.			соревнования	3	Протоколы результатов
58.				Отработка соревнований по туртехнике.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
				8. Краеведение.(15 ч.)					
59.				Туристские возможности родного края. История края.	рассказ	1		2	викторина
60.				Работа со справочной литературой и картографическим материалом.			Практическая работа	3	наблюдение
61.				Знаменитые земляки. Литература о родном крае. Участие в создании летописи своего города и района.	Беседа, видовой ряд. викторина		Практические занятия	3	опрос
62.				Общественно-полезная работа в путешествии. Получение заданий. Приведение в порядок памятников и обелисков.	рассказ	1	Посещение объекта.	2	наблюдение
63.				Сбор материалов для музея. Проведение краеведческих наблюдений			Практическая работа	3	наблюдение
				9.Особенности лыжных походов. (24 ч.)					
64.				Движение на лыжах по заснеженным и обледенелым склонам. Меры страховки при			Практические занятия	3	Наблюдение, разбор ошибок

				самозадержании.					
65.				Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
66.				Отработка приемов движения по равнинной и пересеченной местности.			Практические занятия	3	наблюдение
67.				Преодоление препятствий на лыжах. Переправа по «клади», по бревну.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
68.				Переправа по тонкому льду с самонаведением.			Практические занятия	3	наблюдение
69.				Переправа по параллельным перилам и бревну груза и лыж.			Практические занятия	3	наблюдение
70.				Подъем и спуски на лыжах с самонаведением.			Практические занятия	3	Контрольные упражнения
71.				Траверс склона на лыжах с перестежкой			Практические занятия	3	наблюдение
				10.Подведение итогов мероприятий.(3 ч.)					
72.				Подведение итогов мероприятия. Обсуждение итогов. Ремонт и сдача снаряжения, обработка собранных материалов. Составление отчетов.	беседа	1	Анализ, обсуждение	2	анкетирование
Итого:				количество часов по плану 216 ч.	35 ч.			181ч.	