

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «28» августа 20 19 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
Т.М. Минина
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»**

Возраст учащихся: 10 - 16 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Текучев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	52
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	120
2.2.	Условия реализации программы	121
2.3.	Формы аттестации	122
2.4.	Оценочные материалы	123
2.5.	Методические материалы	123
2.6.	Список литературы	125
	Приложение 1. Виды костров.	128
	Приложение 2. Виды узлов.	129
	Приложение 3. Тест «Топографические знаки»	130
	Приложение 4. Тест по ориентированию.	131
	Приложение 5. Нормативные требования ознакомительной туристско-спортивной подготовки	133
	Приложение 6. Нормативные требования базовой туристско-спортивной подготовки	134
	Приложение 7. Нормативные требования углубленной туристско-спортивной подготовки	135

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Данная программа направлена на формирование патриотических и гражданских качеств личности, утверждает здоровый образ жизни, являясь при этом также эффективным средством профилактики и преодоления девиантного поведения подростков. По доступности и эффективности, эмоциональному воздействию активному туризму нет равных. В походах закаляется воля, формируется характер, укрепляется физическая сила, воспитывается трудолюбие и приобретаются навыки самообслуживания и взаимопомощи.

Необходимо отметить, что туристическая деятельность помогает ребёнку освоить не только внешнюю, социальную сферу, но и внутреннюю сферу, сферу своей личности, своего «Я». В процессе туристской деятельности ребёнок включается в деятельность и общение, осознаёт и удовлетворяет свои творческие (креативные), когнитивные (познавательные), коммуникативные, профориентационные, досуговые, физические, эстетические и другие потребности, осваивает различные социальные роли. В результате он находит своё место, самоидентифицируется в различных группах – социальных, профессиональных, культурных, этнических и других.

Здоровьесберегающая образовательная деятельность реализуется через активные формы обучения: экскурсии, походы, соревнования, экспедиции, практические занятия на местности, проведение “Лыжни здоровья”, дней здоровья, участие в легкоатлетическом пробеге и пр.

Новизна заключается в том, что программа объединила в себе теоретические сведения из области физиологии, гигиены, психологии, ОБЖ, учитывает природно-климатические условия нашего региона и традиции народов нашего края. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе, своему здоровью, к окружающей природе родного края, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в рамках одной программы проводится работа по нескольким направлениям: основы туризма, спортивное ориентирование, медицина, туристские навыки, туризм и краеведение.

Туристский поход начинается с обозначения целей и задач похода, с подробного обсуждения техники безопасности при подготовке и проведении похода. Для того чтобы совершить однодневный поход требуется усвоить начальные туристские навыки, которые помогают провести поход с удовольствием и вернуться домой с положительными эмоциями.

Изучение основ спортивного ориентирования помогает развитию пространственного воображения, формирует навыки выживания в трудных условиях. Изучение в теории и на практике способов ориентирования на местности без использования карты и компаса способствует развитию у ребенка навыка принимать решение в нестандартной ситуации, чувства ответственности, фантазии.

Для успешного прохождения походов необходимо освоить начальные сведения из области медицины. Знание последствий позволит учащимся чаще всего избежать возникновения многих травм, ран и т. д. Поэтому большое внимание уделяется обучению навыкам оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.

В разделе «Туристские навыки» основное внимание уделяется разбору туристских походов различных направлений (пеший, водный, лыжный, спелео и т. д.). В каждом походе и при подготовке к нему учащимся требуется выполнять определенные обязанности: составлять раскладку, готовить туристский инвентарь, дежурить по лагерю, дежурить по костру и т. п. Каждая из этих обязанностей подразумевает владение определенными умениями и навыками, формированию и отработке которых и уделяется время на занятиях.

Отличительные особенности программы

Программа концентрирует усилия образовательно-воспитательного процесса в трех основных направлениях:

- физическое воспитание и образования средствами спортивного туризма (туристского многоборья);
- формирование всесторонне образованной и развитой личности средствами туристско – краеведческой (в том числе экологической направленности) и исследовательской деятельностью;
- развитие самостоятельности в объединении средствами развития инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности и самовыражения личности у воспитанников на реализации общественно ценных и личностно значимых целей.

Концепция программы основана на подсистеме концентрического освоения окружающей действительности. Согласно которой познание окружающей действительности проходит три этапа: ознакомление, изучение и изучение с элементами исследования. Причем на последнем этапе исследование с элементами исследований предусматривает не абстрактное созерцание, на непосредственное соприкосновение обучающихся с окружающей действительностью. Программой предусматривается выполнение обучающимися творческих исследовательских заданий различного уровня сложности. От групповых (звеньевых) заданий выполняемых под непосредственным руководством и контролем педагога. До индивидуальных творческих заданий выполняемых воспитанниками самостоятельно, с педагогическим контролем по итогам деятельности.

Для эффективного усвоения учебного материала курса, программа предусматривает выполнение практических работ в учебно-тренировочных походах, учебно-тренировочных сборах проводимых преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой.

Сочетание теоретического и практического курса данной программы обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что, несомненно, способствует творческому и интеллектуальному развитию обучающихся.

Адресат программ - учащиеся 10-16 лет, проявляющие интерес к занятиям туризмом, мотивированные на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами –

формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Спортивно-туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Продолжительность образовательного процесса – 864 учебных часа: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы – 4 года.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

– занятия проводятся в 1-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часа.

– занятия проводятся в 2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часа.

– занятия проводятся в 3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часа.

– занятия проводятся в 4-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часа.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный. Максимальное количество человек в группе 17 человек, минимальное - 15 человек.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, большую часть программы составляют практические занятия, специальная физическая подготовка и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

Образовательные (предметные) задачи:

- углубить знания по общеобразовательным дисциплинам школьного курса, привить навыки исследовательской и экспериментальной работы, обучить навыкам камеральной обработки наблюдений, анализу и обобщению;

- способствовать овладению дополнительных знаний по дисциплинам: психология, астрология, физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, метеорология и гидрология, гляциология, география растений и животных, ботаника, экономическая и социальная география, физическая география, рекреационная география, экология, топонимика, краеведение, зоология позвоночных, педагогика, туризм /горный, пешеходный/, физическая культура, спортивное ориентирование;

- овладеть основными туристско-спортивными: техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными умениями, навыками и знаниями по горному и пешеходному туризму;

- совершенствовать общую физическую, туристско-спортивную и тактико-техническую подготовку учащихся;

- выработать чувство времени и пространства, ритм, ловкость, гибкость, выносливость, подвижность, мобильность, быстроту реакции, морально-волевые качества;

- обучать навыками эколого-туристского поведения и действия на окружающую среду; способствовать профессиональной ориентации в подготовке (инструктор школьного туризма, судья по спорту, спортсмен-инструктор, стажер- спасатель).

Личностные задачи:

- формировать всесторонне образованную и развитую личность средствами туризма, краеведения и экологических исследований, через познание окружающей среды и самого себя, с учетом биологической природы и индивидуальных особенностей личности воспитанников;

- раскрыть потенциальные способности и творческие наклонности учащихся психолого-педагогическим и физиолого-функциональным диагностированием, с учетом возрастной и биологической зрелости, физического и функционального развития и биоритмии подростка.

Метапредметные задачи:

- сформировать сплоченный коллектив (команду) единомышленников, способных решать общественно ценные и личностно значимые цели и задачи;

- воспитать у учащихся чувство ответственности за коллектив, укрепить межличностные отношения через уважительное, доброжелательное и дружеское отношение друг к другу;
- формировать широкий кругозор, творческую активность и организаторские способности.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1	Введение	4	2	2	Экскурсия
2	Топография	8	2	6	Зачет
3	Психолого-педагогическая, астрологическая и физиолого - функциональная диагностика и тестирование.	6	-	6	Диагностический контроль
4	Спортивный туризм	20	8	12	Зачет, контрольные нормативы
5	Туристское многоборье	30	4	26	Зачет, контрольные нормативы
6	Туристско-бытовые навыки	12	2	10	Зачет, контрольные нормативы
7	Туристское ориентирование	6	2	4	Зачет, контрольные нормативы
8	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Зачет, контрольные нормативы
9	Подготовка похода, экспедиции	14	4	10	Зачет
10	Основы безопасности и действия в аварийных ситуациях	8	4	4	Зачет
11	Краеведческая и исследовательская деятельность в экспедиции.	8	4	4	Конференция
12	Организация фото и видеосъемок в туристском походе	8	2	6	Выставка, конкурс
13	Правила спортивных соревнований	6	2	4	Зачет
14	Правила спортивных походов	6	2	4	Тест

15	Участие в соревнованиях	10	2	8	Контрольные нормативы
16	Учебно-тренировочные походы	22	8	14	Контрольные нормативы
17	Учебно-тренировочные сборы	20	6	14	Контрольные нормативы
18	ОФП	10	2	8	Тест
19	Судейская практика	6	2	4	Экзамен
20	Прием контрольных нормативов	4	-	4	Контрольные нормативы
21	Контрольная туристско - краеведческая экспедиция по Родному краю.	вне сетки часов			Конференция, доклады, сообщения
22	Зачетная научно-исследовательская экспериментальная экспедиция	вне сетки часов			Конференция, доклады, сообщения
23	Учебные экскурсии	вне сетки часов			Фотоотчет
24	Подведение итогов и оформление отчета об экспедиции.	4	2	2	Фотоотчет
	Итого:	216	62	154	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1.	Введение	4	2	2	Экскурсия
2.	Топография	6	2	4	Зачет
3.	Психолого-педагогическая, астрологическая и физиолого - функциональная диагностика и тестирование.	4	-	4	Диагностический контроль
4.	Спортивный туризм	12	2	10	Зачет, контрольные нормативы
5.	Туристское многоборье	30	4	26	Зачет, контрольные нормативы
6.	Туристско-бытовые навыки	10	2	8	Зачет, контрольные нормативы

7.	Туристское ориентирование	10	2	8	Зачет, контрольные нормативы
8.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Зачет, контрольные нормативы
9.	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Зачет
10.	Подготовка похода, экспедиции	10	4	6	Зачет
11.	Основы безопасности и действия в аварийных ситуациях	6	2	4	Конференция
12.	Поисково-спасательные работы	14	4	10	Контрольные нормативы
13.	Краеведческая и исследовательская деятельность в экспедиции.	8	2	6	Зачет
14.	Специальная подготовка	8	2	6	Тест
15.	Организация фото и видеосъемок в туристском походе	4	2	2	Контрольные нормативы
16.	Правила спортивных соревнований	4	2	2	Контрольные нормативы
17.	Правила спортивных походов	4	2	2	Контрольные нормативы
18.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Тест
19.	Учебно-тренировочные походы	18	-	18	Экзамен
20.	Учебно-тренировочные сборы	14	-	14	Контрольные нормативы
21.	ОФП	8	2	6	Зачет
22.	Судейская практика	4	2	2	Экзамен
23.	Прием контрольных нормативов	4	-	4	Экзамен
24.	Контрольная туристско - краеведческая экспедиция по Родному краю.	вне сетки часов			Фотоотчет
25.	Зачетная научно- исследовательская экспериментальная экспедиция	вне сетки часов			Выставка, конкурс
26.	Учебные экскурсии	вне сетки часов			Конференция, доклады, сообщения
27.	Подведение итогов и оформление отчета об экспедиции.	4	2	2	Конференция, доклады, сообщения
	Итого:	216	48	168	

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1.	Введение	4	2	2	Экскурсия
2.	Топография	4	2	2	зачет
3.	Психолого-педагогическая, астрологическая и физиолого-функциональная диагностика и тестирование.	4	-	4	Диагностический контроль
4	Психология межличностных взаимоотношений	6	2	4	Диагностический контроль
5	Спортивный туризм	12	2	10	Зачет, контрольные нормативы
6	Туристское многоборье	30	10	20	Зачет, контрольные нормативы
7	Туристско-бытовые	4	2	2	Зачет, контрольные нормативы
8	Туристическое ориентирование	6	2	4	Зачет, контрольные нормативы
9	Спортивное ориентирование	16	4	12	Зачет
10	Медикосанитарная подготовка	4	2	2	Зачет
11	Подготовка к экспедиции	6	2	4	конференция
12	Основы безопасности и действия в аварийных ситуациях	6	2	4	Контрольные нормативы
13	Поисково-спасательные работы	14	2	12	Зачет
14	Краеведческо-исследовательская деятельность в экспедиции	6	2	4	Тест
15	Специальная подготовка	8	2	6	Контрольные нормативы
16	Техника скалолазания	6	2	4	Контрольные нормативы
17	Основы операторского искусства в турпоходе	4	2	2	Экзамен

18	Правила спортивных соревнований	4	2	2	Тест
19	Правила спортивных походов	4	2	2	Экзамен
20	Участие в соревнованиях	10	-	10	Контрольные нормативы
21	Учебно-тренировочные походы	18	-	18	Зачет
22	Учебно-тренировочные сборы	14	-	14	Экзамен
23	ОФП	8	2	6	Экзамен
24	Судейская практика	4	2	2	Экзамен
25	Инструкторская практика	4	2	2	Экзамен
26	Прием нормативов	2	-	2	Конференция, доклады, сообщения
27	Зачетная научно-исследовательская экспериментальная экспедиция	Вне сетки часов			Конференция, доклады, сообщения
28	Учебная экскурсия	Вне сетки часов			Фотоотчет
29	Подведение итогов и оформление отчетов об экспедиции	4	2	2	Выставка, конкурс
30	Монтаж видеофильмов	4	2	2	Конкурс работ
	Итого:	216	56	160	

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1	Введение	4	2	2	Экскурсия
2	Топография и картография	10	2	8	зачет
3	Психолого-педагогическая, астрологическая и физиолого-функциональная диагностика и тестирование	4	-	4	Диагностический контроль

4	Техника и тактика спортивных походов	16	4	12	Контрольные нормативы
5	Психология межличностных взаимоотношений	10	2	8	Диагностический контроль
6	Туристско-бытовые навыки	10	2	8	Зачет, контрольные нормативы
7	Туристское ориентирование	10	2	8	Зачет, контрольные нормативы
8	Медико-санитарная подготовка	14	2	12	Зачет, контрольные нормативы
9	Подготовка похода, экспедиции	12	4	8	Зачет, контрольные нормативы
10	Основы безопасности и действия в аварийных ситуациях	14	2	12	Зачет
11	Краеведческая и исследовательская деятельность в экспедиции	14	2	12	конференция
12	Методика подготовки и проведения исследовательского эксперимента	6	2	4	Выступление на конференции
13	Основы операторского искусства в туристском походе	6	2	4	Выставка, конкурс
14	Правила спортивных походов	6	2	4	Зачет
15	Учебно-тренировочные походы	50	-	50	Тест
16	ОФП	16	2	14	Контрольные нормативы
17	Инструкторская практика и стажировка	10	2	8	Контрольные нормативы
18	Прием контрольных нормативов	2	-	2	Контрольные нормативы
19	Зачетная научно-исследовательская экспериментальная экспедиция	Вне сетки часов	-	-	конференция
20	Учебные экскурсии	Вне сетки	-	-	Видеоотчет

		часов			
21	Подведение итогов и оформление отчета об экспедиции	2	1	1	конференция
	Итого:	216	35	181	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1 Тема. ВВЕДЕНИЕ

Теоретический курс: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Изучение Родины - России средствами туризма. Туризм как - активный отдых, спорт, способ изучения края, средство общения и знакомства. История туризма и краеведения в России.

Практические занятия в помещении: Сто путей - сто дорог (знакомство с фото, слайд, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов совершенных группами ЦДЮТур в форме вечера отдыха).

Практические занятия на местности: Нас познакомил костер (туристская прогулка в лес).

2 Тема. ТОПОГРАФИЯ

Теоретический курс: Компас и его устройство. Топографическая карта. Масштаб карт. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности.

Практические занятия в помещении: Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Чтение топографических карт по квадратам. Топографические творческие развивающие игры /в форме КВН/. Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Легенда и карта. Измерение расстояний и азимутов с помощью карты. Ориентирование с помощью карты. Глазомерная съемка местности. Подготовка к занятию на местности (знакомство с приборами для съемки местности).

Практические занятия на местности: Глазомерная съемка местности. Определение крутизны склона и его высоты.

3 Тема. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практические занятия в помещении: Составление и расчет психологического гороскопа (черты характера, способности, выбор профессии, таланты и совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношение в семье и коллективе, определение коэффициента интеллекта и способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование

(снятие показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости). Расчет биоритмов воспитанников.

Практические занятия на местности: Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

4 Тема. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Теоретический курс: Знакомство с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификацией. Спортивный туризм, разрядные требования. Спортивный туризм как средство активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Знакомство с Кодексом путешественника. Виды спортивного туризма: горно-пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, спелео и др.(диафильм, видеофильмы, слайды). Знакомство с Единой Всероссийской спортивной классификацией маршрутов (горно-пешеходный, лыжный и водный туризм). Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий).

Практические занятия в помещении: Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к групповому и личному снаряжению (легкость, практичность, удобство, целесообразность и пр.). Отличия и требования к снаряжению туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма и сезона путешествия. Туристские палатки (устройство, уход и ремонт). Рюкзак туриста (виды рюкзаков, основные требования к рюкзакам в зависимости от вида туризма, укладка рюкзака). КТД - КВН «Мы собираемся в поход» (2 группы: горники и пешеходники). Горнопешеходный туризм (Основные формы рельефа. Преодоление препятствий в походе).

Практические занятия на местности: Пешеходная туристская прогулка в лес (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища). Пешеходная туристская прогулка в лес (направляющий, замыкающий, хронометрист, проводник и штурман группы, костровой и дежурные). Лыжная туристская прогулка в лес (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища, транспортировка лыж в пешем порядке).

5 Тема. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Теоретический курс: Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитан команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью (соревнования по технике, полоса препятствий, поисково-спасательные работы, личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный КТМ, туристские эстафеты). Туристское многоборье /пешеходный туризм/: знакомство с дистанциями 1-2 класса (характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде). Туристское многоборье /горный туризм/: знакомство со скальными дистанциями 1 класса (характеристика и характер препятствия, способы преодоления, штрафы и

типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде). Понятие страховка и само страховки, переход от само страховки к страховке и обратно.

Практические занятия в помещении: Туристские узлы: прямой булинь, проводники, схватывающие, стремя, академический, встречный удавка, шкотовыш, брам-шкотовый, штык, карабинная удавка, бахмана и др. (назначение, свойства и применение). Маркировка (бухтовка) веревки для транспортировки, организации страховки, организации вертикальных и горизонтальных перил. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка) - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход блокировка системы, усы само страховки и требования к ним, прусик для само страховки на вертикальных перилах. Туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: групповое и личное. Веревки (основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой), карабины (модификации, назначение и применение), полиспаст (устройство, назначение и применение, организация полиспаста), рюкзаки (требования, укладка рюкзака для соревнований, требования к транспортировке груза), специальное туристское снаряжение (ФСУ, решетки, жумары и пр. их назначение и применение), каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.), понятия страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый. Переход от страховки с само страховкой и от само страховки к страховке.

Практические занятия на местности: Установка двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2 класса по технике пешеходного туризма:

- взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка,

- подъем и спуск (простые травянистые, осыпные, скальные, снежные, крутые травянистые) с само страховкой альпенштоком, по судейским вертикальным перилам, с само страховкой по судейским вертикальным перилам, с само страховкой по наведенным командой вертикальным перилам и снятием перил,

- переправы через водные преграды /по бревну с судейскими перилами, по бревну с наведением командой перил, по параллельным перилам (перила судейские), по навесной переправе (перила судейские), маятником, маятником с само страховкой, новомаятником (перила судейские), на плавсредствах, в брод по судейским перилам, в брод с наведением и снятием командой перил, в брод стенкой/, с организацией командной страховки на этапах,

- переправы через овраг /по бревну с судейскими перилами, по бревну с наведением командой перил, по параллельным перилам (перила судейские),

по навесной переправе (перила судейские), маятником, маятником с самостраховкой, новомаятником (перила судейские), на плавсредствах, в брод по судейским перилам, в брод с наведением и снятием командой перил, в брод стенкой/, с организацией командной страховки на этапах,

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком, с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) судейским перилам). Организация крепления судейских, командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе,

- преодоление болота: по кочкам индивидуально (либо с альпенштоком), по гати индивидуально (либо с укладкой командой жердей),

- преодоление растительного покрова, завалов: густой подлесок и отдельно поваленные деревья, густой подлесок и возможен небольшой завал,

- преодоление снежных участков: снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 20°, раскисший снег глубиной до 0,5 м крутизна склона до 20°,

- организация работы на техническом этапе в связке,

- установка палатки типа «Зима»,

- взаимопомощь и работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды,

- преодоление лавиноопасного участка командой (организация движения и наблюдения),

- изготовление ветрозащитной стенки,

- преодоление чащобного участка (протяженность 25-30 м),

- преодоление завала (протяженность маркированного участка 10-30 м)

- спуск с торможением,

- спуск по бугристому склону,

- скоростной спуск,

- движение по открытому льду,

- спуск с поворотами.

6 Тема. ТУРИСТСКО - БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Теоретический курс: Выбор места для организации бивака (с учетом эколого- природоохранных норм и требований безопасности). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт снаряжения. Организация хозяйственных работ туристской (спортивной) группы: заготовка и разделка дров, оборудование костра и тухни. Распределение хозяйственных должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по снаряжению, зав питанием и др. Меню для туристских походов и спортивных соревнований, хранение продуктов. Режим туристского походного дня и спортивных соревнований.

Практические занятия в помещении: Составление меню раскладки туристского похода. Приготовление пищи в помещении. Подготовка снаряжения к туристскому походу или спортивным соревнованиям. Укладка рюкзака и упаковка личного, группового снаряжения и продуктов.

Ремонтный набор туристской походной и спортивной группы.
Составление графика дежурства.

Практические занятия на местности: Организация бивуачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка дров, их разделка и хранение. Приготовление пищи в походных условиях: на костре, походной газовой плите и походной газовой горелке. Хранение продуктов в походных условиях. Организация перекуса, обеда группы. Обучение пользованию топором, двуручной пилой, саперной лопаткой, ремонтным набором. Разжигание костра и типы костров (по назначению и применению). Организация походной постели, места для отдыха на привале. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). Уборка мест привалов и биваков, общественно полезный труд (экологическая уборка территории в окрестностях лагеря).

7 Тема. ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс: Ориентирование на местности по карте и компасу. Магнитное склонение. Азимут на карте и местности (по топокартам). Туристское ориентирование на спортивных соревнованиях (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде). Ориентирование по звездам, особенностям местных предметов. Определение точки стояния. Хронометрист и штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении: Ориентирование карты по компасу. Составление легенды по карте. Составление карты (схемы) по легенде. Ведение записей хронометристом группы.

Практические занятия на местности: Ориентирование по карте и компасу. Определение точек стояния. Определение азимутов на недоступные предметы. Определение расстояний до недоступных предметов. Туристское ориентирование на местности по выбору. Туристское ориентирование (командой) на маркированной трассе, открытом маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде. Ориентирование по рельефу. Составление легенды (письменной и условными знаками) по маршруту движения. Отслеживание маршрута движения группы и хронометража.

8 Тема. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу и спортсмену. Анатомия Человека (строение тела, системы органов). Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания. Массаж (подготовительный, спортивный и восстановительный). Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы.

Практические занятия в помещении: Первая доврачебная помощь пострадавшему. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь: пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и

солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Изготовление носилок и правила транспортировки пострадавшего. Обучение практическим приемам массаж и само массажа. Медицинская аптечка, назначение и применение медикаментов.

Практические занятия на местности: Способы обеззараживания питьевой воды. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

9 Тема. ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: План подготовки туристского путешествия. Основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор необходимого для определенного туристского путешествия снаряжения. Смета расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектование туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества).

Практические занятия в помещении: Изучение маршрута путешествия (Природно-территориальные комплексы. Наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Картографический материал для путешествия. Климатические условия и типы погод на маршруте.). Укомплектование туристской группы снаряжением, ремонт и проверка снаряжения. Подбор личного снаряжения для путешествия (пешеходного, горно-пешеходного, лыжного и водного). Психолого-эмоциональная подготовка группы (Мобилизационное начало. Установки руководителя. Выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения утомления.). Походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр..

10 Тема. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретический курс: Профилактика и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Аварийная (экстремальная) ситуация в туристском походе и спортивной группе: причины, объективные и субъективные факторы (причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде, конфликты с руководителем и его заместителем, роль лидера в группе, переоценка условий и ситуации на маршруте, страх и паника, отсутствие

навыков оказания первой помощи, слабая физическая подготовка, пренебрежение страховкой и самостраховкой, отсутствие дисциплины, лихачество, невыполнение требований (команд) руководителя, неумение владеть приемами и навыками страховки, техническая и тактическая неподготовленность участников, отставание в туристской группе, самовольный уход из лагеря, выход на участок сложного рельефа или препятствие, отсутствие достаточного туристского или спортивного опыта, разделение или дробление группы, слабые морально-волевые качества личности и пр.). Основные правила безопасности в пешеходном туристском походе (Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот. Правила безопасности при преодолении водных преград. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам».) Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила в горном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и самостраховке. Подача команд при работе в связке и команде.

Практические занятия в помещении: Моделирование аварийных (экстремальных) ситуаций в туристской группе на маршруте. Поиск выхода из аварийной (экстремальной) ситуации. Моделирование нестандартных (аварийных) ситуаций на дистанции спортивных соревнований по туризму и ориентированию. Выработка стандартных навыков и действий участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки.

Практические занятия на местности: Разведение костра и разбивка лагеря туристской группы в аварийной ситуации (межсезонье и зимний варианты). Действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь группы. Эвакуация палаточного лагеря группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Выход группы при потере карты. Поиск условно заблудившихся (пострадавших) по легенде, по карте.

11 Тема. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение краеведческих объектов: природно-территориальных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических по плану.

Практические занятия в помещении: Составление плана изучения, наблюдения и описания природного или иного краеведческого объекта. Знакомство с работой приборов для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа - ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и постановки экологических наблюдений за окружающей средой.

Практические занятия на местности: Описание по плану природных объектов: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы препятствия. Рисовка схемы прохождения порога и т.п.

12 Тема. ОРГАНИЗАЦИЯ ФОТОСЪЕМОК В ПОХОДЕ

Теоретический курс: Пейзажная фотография в туристском походе. Выбор подходящей фотоаппаратуры. Основные приемы фотосъемки. Различные условия съемки.

Практические занятия в помещении: Фотоаппараты, экспонометры, светофильтры, сменные объективы. Основные приемы съемки. Типы пейзажей. Уход за фотооборудованием.

Практические занятия на местности: Обучение основам фотосъемки в походных условиях, выбор композиции. Съемка в различных погодных условиях. Ведение журнала фотографа группы. Ведение фото и слайд съемок в туристских походах.

13 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Теоретический курс: Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер и капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия в помещении: Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Практические занятия на местности: Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника. Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап. Работа команды с бригадой судей на техническом этапе.

14 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Теоретический курс: Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода. Типовая форма и содержание отчета о туристском спортивном походе или путешествии. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм.

Практические занятия в помещении: Составление паспорта перевала, траверса, вершины или каньона. Составление паспорта препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнение справки о зачете прохождения спортивного туристского похода.

Практические занятия на местности: Контрольная проверка на местности (контрольный выход) туристской группы совместно с МКК перед дальней многодневной туристской категорией экспедицией.

15 Тема. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретический курс: Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации, соблюдение правил безопасности при участии в спортивных соревнованиях.

Содержание учебного плана

2 год обучения

1 Тема. ВВЕДЕНИЕ

Теоретический курс: Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-ой год обучения. История становления и развития самостоятельного туризма в городе Волгограде

Практические занятия в помещении: Знакомство с фото, слайд материалами и отчетами туристских походов совершенных группами объединения в форме вечера отдыха. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов показанных на спортивных соревнованиях и в спортивных походах. Оформление летописи объединения.

Практические занятия на местности: Экстернат - посвящение новичков пришедших заниматься в объединение в «Туристы» (вечер у костра). Встреча с ветеранами туризма г. Волгограда.

2 Тема. ТОПОГРАФИЯ

Теоретический курс: Компас и работа с ним в туристском походе, на соревнованиях. Топографическая карта, условные топографические знаки. Измерение азимутов, расстояний на карте и местности. Копирование карт. Топографическая съемка местности.

Практические занятия в помещении: Условные знаки топографических карт (дороги и дорожные сооружения, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф и специальные знаки). Рисовка топонимов, копирование топографических карт. Чтение топографических карт по квадратам. Топографические творческие развивающие игры /в форме КВН/. Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Легенда и карта. Измерение расстояний и азимутов с помощью карты. Ориентирование с помощью карты. Глазомер-

ная съемка местности в туристском походе. Подготовка к занятию на местности (знакомство с приборами для съемки местности). Камеральная обработка результатов съемки местности.

Практические занятия на местности: Глазомерная съемка местности (по звеньям). Отработка навыков в определении крутизны склона и его высоты. Отработка навыков визуального измерения расстояний до недоступных объектов.

3 Тема. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО - ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ /

Практические занятия в помещении: Составление и расчет психологического гороскопа (черты характера, способности, выбор профессии, таланты и совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношение в семье и коллективе, определение коэффициента интеллекта и способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование (снятие показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости). Расчет биоритмов воспитанников. Изучение семей воспитанников с целью оказания психолого-педагогической помощи и сотрудничества тренера (педагога) с родителями. Изучение совместно с педагогами МОУ ДЮЦ межличностных взаимоотношений воспитанников в классных и школьных коллективах. Изучение межличностных взаимоотношений в команде и целом объединении, выявление неформальных лидеров.

Практические занятия на местности: Снятие показателей физической подготовленности, выносливости и морально-волевой подготовки воспитанников.

4 Тема. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Теоретический курс: Спортивный туризм, разрядные требования (юношеский возраст). Кодекс путешественника. Виды спортивного туризма: горно-пешеходный, лыжный, водный. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов (горно-пешеходный, лыжный и водный туризм). Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Тактико-технические приемы пешеходного туризма. Тактико-технические приемы горнопешеходного туризма. Основы альпинизма и скалолазания. Тактико-технические приемы в водных (сплав) путешествиях на байдарках. Тактико-технические приемы лыжного туризма. Туристская группа - коллектив единомышленников объединенных одной целью, совместно решающих задачи путешествия.

Практические занятия в помещении: Туристское снаряжение: групповое и личное и требования к нему. Самодельное снаряжение. Туристские палатки для видов туризма (устройство, уход и ремонт). Рюкзаки для различных туристских путешествий (упаковка снаряжения и укладка рюкзака). Байдарка (устройство, уход, ремонт, сборка байдарки и

транспортировка). Техника водного туризма (Техника гребли. Управление байдаркой. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий.) Тактика водного туризма (Выбор линии движения. Распределение сил и средств группы на маршруте). Техника горно-пешеходного туризма (Передвижение по: травянистым склонам, осыпям, скалам, снегу и фирну, льду). Тактика горно-пешеходного туризма (Построение маршрута. Организация движения на маршруте. Общие тактические вопросы). Техника лыжного туризма (Техника скользящего шага. Техника одновременных ходов. Основы горнолыжной техники.). Тактика лыжного туризма (Построение маршрута. Организация движения на маршруте. Общие тактические вопросы).

Практические занятия на местности: Тактико-техническая подготовка по горнопешеходному туризму (походы 1-2 категории сложности, перевалы 1А категории сложности). Тактико-техническая подготовка по лыжному туризму (походы 1-2 категории сложности). Тактико-техническая подготовка по водному туризму (походы 1-2 категории сложности). Организация ночевки в зимних условиях (установка палатки, костровое хозяйство, печка и работа дежурных с ней, ветрозащитные стенки.).

5 Тема. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Теоретический курс: Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитан команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: соревнования по технике, полоса препятствий, поисково-спасательные работы, личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный КТМ, туристские эстафеты (использование видеоматериалов). Туристское многоборье /пешеходный туризм/: знакомство с дистанциями 1-3 класса (характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде). Туристское многоборье/лыжный туризм/: знакомство с дистанциями 1-3 класса (характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде). Туристское многоборье /горный туризм/: знакомство со скальными дистанциями 1-2 класса (характеристика и характер препятствия, способы преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде). Понятие страховка и самостраховки, переход от самостраховки к страховке и обратно. Туристское многоборье /водный туризм/: знакомство с дистанцией 1-2 класса (прохождение дистанции, количество ворот и их характеристики, штрафы и типичные совершаемые ошибки). Тактика работы команды на дистанции. Обязанности в команде капитана, дилера, замыкающего и хронометриста. Взаимопомощь и взаимовыручка в команде. Личные соревнования по туристскому многоборью.

Практические занятия в помещении: Туристские узлы (назначение, свойства и применение). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация

командных вертикальных и горизонтальных перил. Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, прусик для самостраховки на вертикальных перилах Туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: групповое и личное. Веревки (основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой), карабины (модификации, назначение и применение), полиспаг (устройство, назначение и применение, организация полиспага), рюкзаки (требования, укладка рюкзака для соревнований, требования к транспортировке груза), специальное туристское снаряжение (ФСУ, решетки, жумары и пр. их назначение и применение), каски и рукавицы. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Сборка, разборка и ремонт байдарок типа «Таймень- 2» и «Таймень -3».

Практические занятия на местности: Установка двухскатной палатки. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 - 3 класса по технике пешеходного туризма:

– Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка,

– Перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45 градусов с обязательной командной страховкой.),

– Переправы через овраг, реку по бревну с наведением командой перил.

– Переправы через овраг, реку по параллельным перилам с самонаведением командой.

– Переправы через овраг, реку по навесной переправе с самонаведением командой.

– Переправы маятником, маятником с самостраховкой, новомаятником (перила судейские).

– Переправы на плав. средствах с командным сопровождением, в брод по перилам наведенных командой, в брод стенкой.

– Траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона /25 - 30 градусов с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам наведенных командой.

– Организация крепления судейских, командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе.

– Преодоление болота: по кочкам индивидуально (либо с альпенштоком), по гати индивидуально (либо с укладкой командой жердей),

– Преодоление крупных завалов деревьев, камней, иногда требуется помощь других участников команды.

– Преодоление ледовых участков - поверхность шероховатая крутизна до 20 градусов/

– Организация работы на техническом этапе в связке, с командной страховкой

– Работа на простейшем скальном участке.

Организация работы команды на дистанции 1-3 класса техники лыжного туризма:

– Установка палатки типа «Зима».

– Разжигания костра, печки, примуса.

– Изготовление командой ветрозащитной стенки

– Взаимопомощь и работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

– Прокладывание лыжни, тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды.).

– Преодоление лавиноопасного участка командой (организация движения и наблюдения).

– Изготовление ветрозащитной стенки.

– Подъемы и спуски на лыжах.

– Подъемы и спуски с организацией командой перил и командной страховкой (самостраховкой).

– Движение по открытому льду.

– Спуск с поворотами (слалом).

– Траверс склона с наведением командой перил и страховкой (самостраховкой). Ремонт лыж, креплений, лыжных палок.

– Преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки.

– Спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне.

Организация работы команды на дистанции 1 класса техники водного туризма по классу судов байдарки:

– Сборка байдарок и их транспортировка, спуск на воду,

– Посадка в байдарку, причаливание и отчаливание, выход из байдарки, отработка спортивного гребка (ширина хвата, циклы движения - опорная и безопорная, техника выполнения гребка: исходное положение, захват воды, проводка, конец проводки, подготовка к следующей проводке),

– Отработка гребков прямолинейного движения, прямолинейное движение байдарки, управляющие гребки и приемы, маневрирование байдарки,

– Реверсное (обратное) движение байдарки,

– Предстартовая подготовка экипажа и взаимодействие на трассе, обязанности и сотрудничество матроса и капитана,

– Техника и тактика работы экипажа на трассах с воротами (прямые, обратные, кормовые и ворота свободного хода).

Организация индивидуальной и командной работы на дистанции 1-2 класса по технике горного туризма:

– Сальная дистанция (подъем, траверс, спуск) длиной до 20 м. крутизна 40 градусов, отдельные участки с неудобными зацепами, стенки 2-3м, 50-60 градусов, взаимодействие связок.

– Водные преграды (навесная, переправа вброд и по бревну с перилами).

6 Тема. ТУРИСТСКО - БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Теоретический курс: Выбор места для организации бивака в лыжном и водном походе (с учетом эколого-природоохранных норм и требований безопасности). Снятие бивака в лыжном и водном походе. Уборка места привала. Противопожарные меры при организации ночлега в полевых условиях лыжного и водного похода. Сушка и ремонт снаряжения в лыжном и водном походе. Организация хозяйственных работ в лыжном и водном походе: заготовка и разделка дров, оборудование костра и кухни. Распределение хозяйственных должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по снаряжению, зав питанием и др. Меню 36 12- для лыжных и водных туристских походов и спортивных соревнований, хранение продуктов. Режим лыжного и водного туристского походного дня и спортивных соревнований.

Практические занятия в помещении: Составление меню раскладки лыжного и водного туристского похода. Приготовление пищи в зимнем (лыжном) походе в полевых условиях. Подготовка снаряжения к туристскому походу или спортивным соревнованиям. Укладка рюкзака и упаковка личного, группового снаряжения и продуктов. Ремонтный набор для лыжного и водного туристского похода или спортивной группы.

Практические занятия на местности: Организация бивуачных работ в лыжном походе: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка дров, их разделка и хранение. Приготовление пищи в походных условиях лыжного похода: на костре, походной газовой плите и походной газовой горелке. Хранение продуктов в походных условиях. Организация перекуса, обеда группы в лыжном и водном туристском походе. Обучение пользованию топором, двуручной пилой, саперной лопаткой, ремонтным набором. Разжигание в лыжном походе костра и типы костров (по назначению и применению). Организация походной постели, места для отдыха на привале в лыжном походе. Организация дневки в лыжном и водном походе (досуг, игры, развлечения). Уборка мест привалов и биваков, общественно полезный труд (экологическая уборка территории в окрестностях лагеря).

7 Тема. ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс: Ориентирование на местности по карте и компасу. Туристское ориентирование на спортивных соревнованиях (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде). Ориентирование по звездам, особенностям местных предметов. Определение точки стояния. Ориентирование в лыжном и водном походе. Хронометрист и штурман

туристской группы лыжного и водного похода. Особенности ориентирования на пересеченной и горной местности.

Практические занятия в помещении: Составление легенды по карте. Составление карты (схемы) по легенде.

Практические занятия на местности: Ориентирование по карте и компасу. Определение точек стояния. Определение азимутов на недоступные предметы. Определение расстояний до недоступных предметов. Туристское ориентирование на местности по выбору. Туристское ориентирование индивидуально и командой на: маркированной трассе, открытом маршруте, обозначенном маршруте и по письменной легенде. Ориентирование по рельефу. Составление легенды (письменной и условными знаками) по маршруту движения. Отслеживание маршрута движения группы и хронометража. Ориентирование на лыжах и на воде. Ориентирование на участке горной местности.

8 Тема. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс: Карты для спортивного ориентирования на местности. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спорткарт и их изображение на карте. Высота сечения. Изображение рельефа. Изображение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор пути ориентировщика. Тактико-технические приемы спортивного ориентирования на дистанции. Разминка перед стартом и ее влияние на результат. Анализ рациональности выбора пути ориентировщика.

Практические занятия в помещении: Снаряжение ориентировщика. Требование к одежде, обуви, головному убору. Планшеты и их устройство. Подбор лыж, лыжных палок и лыжных мазей. Парафинов. Ремонт снаряжения. Отметка на КП в летних и зимних условиях.

Практические занятия на местности: Выработка навыков в определении расстояний на местности и спорткарте. Изучение элементов рельефа на местности по карте. Определение точек стояния, сторон горизонта по карте и местности. Ориентирование на полигоне по компасу и карте. Движение по азимуту. Выбор оптимального пути движения на местности по карте с учетом рельефа и дорожно-тропиночной сети. Организация предстартовой разминки. Отработка тактико-технических приемов, умений и навыков спортивного ориентирования: по выбору, в заданном направлении, зимнее ориентирование на маркированной трассе и эстафетное ориентирование. Выработка тактико-технических умений и навыков спортивного ориентирования на горной местности. Беговая подготовка ориентировщика.

9 Тема. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу и спортсмену. Анатомия и физиология человека (строение тела, системы органов). Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания. Массаж (подготовительный,

спортивный и восстановительный). Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы Первая доврачебная помощь в туристском походе и на дистанции соревнований. Предупреждение травматизма.

Практические занятия в помещении: Первая доврачебная помощь пострадавшему. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Народная медицина (измерение давления, биологически активные точки: снятие боли, утомления и пр.) Признаки заболеваний и травм, первая помощь: пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Изготовление носилок и правила транспортировки пострадавшего. Обучение практическим приемам массажа и самомассажа. Медицинская аптечка, назначение и применение медикаментов. Медицинская и семейная астрология. Диагностика самочувствия спортсмена (туриста).

Практические занятия на местности: Способы обеззараживания питьевой воды. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

10 Тема. ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: План подготовки туристского путешествия. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор необходимого для определенного туристского путешествия снаряжения. Смета расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектование туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества).

Практические занятия в помещении: Изучение маршрута путешествия (Природно - территориальные комплексы. Наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Картографический материал для путешествия. Климатические условия и типы погод на маршруте.). Укомплектование туристской группы снаряжением, ремонт и проверка снаряжения. Подбор личного снаряжения для путешествия (лыжного и водного). Психолого-эмоциональная подготовка группы (Мобилизационное начало. Установки руководителя. Выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения утомления.). Походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный

мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр.. Работа с краеведческой литературой района путешествия.

Практические занятия на местности: Контрольная проверка готовности группы к водному походу на местности.

11 Тема. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретический курс: Профилактика и предупреждение травматизма. Меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Аварийная (экстремальная) ситуация в туристском лыжном и водном походе: причины, объективные и субъективные факторы (причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде, конфликты с руководителем и его заместителем, роль лидера в группе, переоценка условий и ситуации на маршруте, страх и паника, отсутствие навыков оказания первой помощи, слабая физическая подготовка, пренебрежение страховкой и самостраховкой, отсутствие дисциплины, лихачество, невыполнение требований (команд) руководителя, неумение владеть приемами и навыками страховки, техническая и тактическая неподготовленность участников, отставание в туристской группе, самовольный уход из лагеря, выход на участок сложного рельефа или препятствие, отсутствие достаточного туристского опыта, разделение или дробление группы, слабые морально-волевые качества личности и пр.). Основные правила безопасности в лыжном и водном туристском походе. Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот в лыжном походе. Правила безопасности при преодолении водных преград в лыжном путешествии. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках в лыжном путешествии. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам». Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила в горном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и самостраховке. Подача команд при работе в связке и команде. Радиосвязь в водном путешествии.

Практические занятия в помещении: Моделирование аварийных (экстремальных) ситуаций в туристской группе на маршруте. Поиск выхода из аварийной (экстремальной) ситуации. Моделирование нестандартных (аварийных) ситуаций на дистанции спортивных соревнований

по туризму и ориентированию. Выработка стандартных навыков и действий участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки в лыжном походе.

Практические занятия на местности: Разведение костра и разбивка лагеря туристской группы в аварийной ситуации (зимний вариант). Действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь группы. Эвакуация палаточного лагеря группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Выход группы при потере карты. Поиск условно заблудившихся (пострадавших) по легенде, по карте. Эвакуация туристской группы при паводке.

12 Тема. ПОИСКОВО - СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Теоретический курс: Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном, лыжном и горном туризме. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Поиск пострадавшего на дистанции ПСР. Пострадавший на дистанции ПСР. Тактико-технические приемы командной работы на дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении: Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды в условиях передачи информации по радиосвязи. Отработка приемов работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки сигнализации.

Практические занятия на местности: Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: страховка пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР: Навесная переправа,

Подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем), Спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем), Траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), Транспортировка пострадавшего на волокуше.

13 Тема. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение зоологических и орнитологических наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение краеведческих объектов: природно-территориальных, гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических по плану.

Практические занятия в помещении: Составление плана изучения, наблюдения и описания природного или иного краеведческого объекта. Знакомство с работой приборов для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, геологических, метеорологических и гидрологических наблюдений Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа, краеведа-геолога, краеведа-орнитолога. Знакомство с методикой организации и постановки экологических наблюдений за окружающей средой. Работа с определителями (фонотека и литература).

Практические занятия на местности: Описание по плану природных объектов: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта

экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы препятствия. Рисовка схемы прохождения порога и т.п. Зоологические и орнитологические наблюдения (ночная экскурсия в лес). Определение певчих птиц по голосам.

14 Тема. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Историческая справка: спортивное скалолазание в России. Специальные простейшие технические приемы скалолазания и альпинизма. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы).

Практические занятия в помещении: Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Определение крутизны, высоты препятствий. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение приемов на отдельных участках.

Практические занятия на местности: Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках.

15 Тема. ОРГАНИЗАЦИЯ ФОТО И ВИДЕОСЪЕМОК В ПОХОДЕ

Теоретический курс: Пейзажная фотография и видеосъемка в туристском походе. Выбор фотоаппаратуры и видеокамеры для туристского похода. Основные приемы фото и видеосъемки в туристском походе. Различные условия съемки. Выбор места организации съемки. Особенности съемки спортивных соревнований. Общие требования к фото и видеоматериалам о туристском походе.

Практические занятия в помещении: Фотоаппараты, фотопленка, экспонометры, светофильтры, сменные объективы. Основные приемы работы с видеокамерой. Основные приемы съемки (подготовка аппаратуры, выдержка, наводка на резкость, диафрагма, экспозиция, применение светофильтров). Типы пейзажей. Зарядка фотопленки в фотоаппарат, смена катушек. Хранение фото и видео пленки в походных условиях. Уход за видео и фотооборудованием.

Практические занятия на местности: Обучение основам фото и видеосъемки в походных условиях, выбор композиции. Съемка в различных погодных условиях. Ведение журнала фотографа и видеооператора группы. Основные принципы фото, слайд и видеосъемки в туристских походах.

16 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Теоретический курс: Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по

спортивному ориентированию. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер и капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия в помещении: Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму, ПСР. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Практические занятия на местности: Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника. Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап. Работа команды с бригадой судей на техническом этапе.

17 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Теоретический курс: Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода. Типовая форма и содержание отчета о туристском спортивном походе или путешествии. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм, водный туризм и лыжный туризм.

Практические занятия в помещении: Составление паспорта перевала, траверса, вершины или каньона. Составление паспорта препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнение справки о зачете прохождения спортивного туристского похода.

Практические занятия на местности: Контрольная проверка на местности (контрольный выход) туристской группы совместно с МКК на воду перед дальней многодневной туристской категорийной экспедицией.

18 Тема. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретический курс: Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации, соблюдение правил безопасности при участии в спортивных соревнованиях.

– Отработка умений и навыков командного прохождения скального участка: подъем, траверс, спуск с наведением командой перил и их снятием и командной страховкой

– Работа команды на дистанции ПСР: азимутальный ход в горных условиях, поиск пострадавшего, прохождение технических этапов с пострадавшим и самонаведением (снятием) командой веревок (перилл), транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе, измерение расстояния до недоступного предмета, определение высоты недоступного

предмета, оказание первой доврачебной помощи, изготовление носилок из спец полотна для транспортировки пострадавшего.

– Отработка умений и навыков командного туристского ориентирования на горной местности (Маркированная трасса, закрытый маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении).

– Отработка навыков и умений спортивного ориентирования на местности на дистанции в заданном направлении.

– Обработка туристско-бытовых навыков команды в полевых условиях.

19 Тема. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника работы экипажа байдарки.

Практические занятия в помещении: Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) факторам. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Практические занятия на местности: Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости и быстроты реакции. Плавание (бассейн). Игры на местности.

20 Тема. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практические занятия в помещении: Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья - хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия в помещении: Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования.

Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию.

Практические занятия на местности: Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях (судья этапа, контролер КП, секретарь).

21 Тема. ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Практические занятия в помещении: Сдача теоретических и практических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию. Сдача теоретических и практических умений и навыков по краеведческой и исследовательской деятельности, подготовленности к участию в спортивных походах. Выполнение требований юный судья соревнований.

Практические занятия на местности: Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, умениям и навыкам по горно-пешеходному, лыжному и водному туризму. Выполнение разрядных нормативов: спортивный туризм - 1 юношеский разряд (3 взрослый), туристское многоборье - 1 юношеский (2 взрослый-1 взрослый), спортивное ориентирование на местности 1 юношеский (3 взрослый).

Содержание учебного плана 3 года обучения

1 Тема. ВВЕДЕНИЕ

Теоретический курс: Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-ой год обучения. История становления и развития самостоятельного туризма в городе Волгограде

Практические занятия в помещении: Знакомство с фото, слайд материалами и отчетами туристских походов совершенных группами объединения в форме вечера отдыха. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов показанных на спортивных соревнованиях и в спортивных походах. Оформление летописи объединения.

Практические занятия на местности: Экстернат - посвящение новичков пришедших заниматься в объединение в «Туристы» (вечер у костра). Встреча с ветеранами туризма г. Волгограда.

2 Тема. ТОПОГРАФИЯ

Теоретический курс: Компас и работа с ним в туристском походе, на соревнованиях. Топографическая карта, условные топографические знаки. Измерение азимутов, расстояний на карте и местности. Копирование карт. Топографическая съемка местности.

Практические занятия в помещении: Условные знаки топографических карт (дороги и дорожные сооружения, населенные пункты,

гидрография, растительность, рельеф и специальные знаки). Рисовка топонимов, копирование топографических карт. Чтение топографических карт по квадратам. Топографические творческие развивающие игры /в форме КВН/. Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Легенда и карта. Измерение расстояний и азимутов с помощью карты. Ориентирование с помощью карты. Глазомерная съемка местности в туристском походе. Подготовка к занятию на местности (знакомство с приборами для съемки местности). Камеральная обработка результатов съемки местности.

Практические занятия на местности: Глазомерная съемка местности (по звеньям). Отработка навыков в определении крутизны склона и его высоты. Отработка навыков визуального измерения расстояний до недоступных объектов.

3 Тема. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО - ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практические занятия в помещении: Составление и расчет психологического гороскопа (черты характера, способности, выбор профессии, таланты и совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношение в семье и коллективе, определение коэффициента интеллекта и способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование (снятие показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости). Расчет биоритмов воспитанников. Изучение семей воспитанников с целью оказания психолого-педагогической помощи и сотрудничества тренера (педагога) с родителями. Изучение совместно с педагогами МОУ ДЮЦ межличностных взаимоотношений воспитанников в классных и школьных коллективах. Изучение межличностных взаимоотношений в команде и целом объединении, выявление неформальных лидеров.

Практические занятия на местности: Снятие показателей физической подготовленности, выносливости и морально-волевой подготовки воспитанников.

4 Тема. ТУРИСТСКО - БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Теоретический курс:

Выбор места для организации бивака в горном походе (с учетом эколого-природоохранных норм и требований безопасности).

Снятие бивака.

Уборка места привала.

Противопожарные меры.

Сушка и ремонт снаряжения.

Организация хозяйственных работ туристской (спортивной) группы: заготовка и разделка дров, оборудование костра и кухни.

Работа с газовыми плитами и горелками.

Распределение хозяйственных должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по снаряжению, зав питанием и др.

Меню для туристских походов и спортивных соревнований, хранение продуктов.

Режим туристского походного дня и спортивных соревнований.

Практические занятия в помещении:

Составление меню раскладки туристского горнопешеходного похода. Приготовление пищи в высокогорных условиях.

Подготовка снаряжения к туристскому походу или спортивным соревнованиям на ледовых дистанциях.

Укладка рюкзака и упаковка личного, группового снаряжения и продуктов. Ремонтный набор туристской походной и спортивной группы.

Составление графика дежурства.

Практические занятия на местности:

Организация бивуачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка дров, их разделка, транспортировка и хранение в горном путешествии.

Приготовление пищи в горных походных условиях: на костре, походной газовой плите и походной газовой горелке.

Хранение продуктов в походных условиях.

Организация перекуса, обеда группы.

Разжигание костра и типы костров (по назначению и применению). Организация походной постели, места для отдыха на привале в горном походе.

Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

Уборка мест привалов и биваков, общественно полезный труд (экологическая уборка территории в окрестностях лагеря).

5 Тема. ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс: Ориентирование на местности по карте и компасу в горах.

Магнитное склонение.

Азимут на карте и местности (по топокартам) в горном походе.

Туристское ориентирование на спортивных соревнованиях (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде).

Ориентирование по звездам, особенностям местных предметов. Определение точки стояния в горах.

Хронометрист и штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении:

Ориентирование карты по компасу в горах.

Составление легенды на горной местности.

Составление карты (схемы) по легенде. Ведение записей хронометристом группы.

Практические занятия на местности:

- Ориентирование по карте и компасу в горных условиях.
- Определение точек стояния.
- Определение азимутов на недоступные предметы.
- Определение расстояний до недоступных предметов.
- Туристское ориентирование на местности по выбору.
- Туристское ориентирование (командой) на маркированной трассе, открытом маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде.
- Ориентирование по рельефу.
- Составление легенды (письменной и условными знаками) по маршруту движения.
- Отслеживание маршрута движения группы и хронометража.
- Ориентирование в горах.

6 Тема. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс:

- Карты для спортивного ориентирования на местности.
- Масштабы спортивных карт.
- Условные знаки спорткарт.
- Значковый метод изображения.
- Местные предметы и методы изображения их на карте.
- Высота сечения.
- Изображение рельефа.
- Изображение различных форм горного рельефа на спорткартах.
- Влияние рельефа на выбор пути ориентировщика.
- Точность спорткарт.
- Выбор пути.
- Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию.
- Степень надежности ориентиров.
- Генерализация спорткарт.
- Символьные легенды.

Практические занятия в помещении:

- Снаряжение ориентировщика.
- Способы отметки на КП в игровой форме (в карточке участника компостером, прокол иголкой и карандашная отметка на последующем КП).
- Корректировка по памяти спорткарт учебных полигонов.
- Развивающие игры (мозаичные и пр.)

Практические занятия на местности:

- Выработка навыков в определении расстояний на местности и спорткарте.
- Виды самоконтроля ориентировщика на дистанции.
- Контроль расстояний.
- Контроль направления.
- Изучение элементов рельефа по карте.

Определение точек стояния, сторон горизонта по карте и местности.
Ориентирование на полигоне по компасу и карте.

Движение по азимуту на горном рельефе.

Выбор оптимального пути движения на местности по карте с учетом рельефа и дорожно-тропиночной сети.

Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции и КП.

Спортивное ориентирование по выбору и в заданном направлении, зимнее ориентирование на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Выработка тактико-технических умений и навыков ориентирования на местности.

Отработка и совершенствование тактико-технических приемов ориентирования на местности.

Постановка дистанции по готовым картам и легендам (в форме взаимоконтроля).

Корректировка спорткарт.

7 Тема. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс:

Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу и спортсмену.

Анатомия Человека (строение тела, системы органов).

Режим дня при занятии спортом и туризмом.

Личная гигиена.

Режим питания.

Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Процедуры закаливания.

Массаж (подготовительный, спортивный и восстановительный).

Спортивные травмы и их предупреждение.

Медицинская аптечка группы.

Солнечный гороскоп и здоровье.

Аура человека и правильное питание.

Жизнеспособность в течение солнечного года

Практические занятия в помещении:

Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Признаки заболеваний и травм, первая помощь (пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения: артериальные, венозные и капиллярные, раны и их обработка: колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Изготовление носилок и правила транспортировки пострадавшего. Обучение практическим приемам массаж и само массажа.

Медицинская аптечка, назначение и применение медикаментов. Компьютерная астрологическая диагностика и фототерапия.

Лунный календарь и его влияние на самочувствие, жизнеспособность спортсмена.

Практические занятия на местности:

Способы обеззараживания питьевой воды.

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

8 Тема. ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: План подготовки туристского путешествия. Основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи туристского путешествия выходного дня. Подбор необходимого туристского путешествия снаряжения. Смета расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектование туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества). Обязанности проводника - стажера в походе выходного дня.

Практические занятия в помещении:

Изучение маршрута путешествия: Природно-территориальные комплексы. Наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Картографический материал для путешествия. Климатические условия и типы погод на маршруте. Организация подготовки похода выходного дня. Обязанности проводника. Проведение организационно-установочного сбора группы для похода выходного дня (младшие классы гимназии)

Практические занятия на местности: Разбивка и организация бивака группы в походе выходного дня - деятельность проводника.

9 Тема. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ /

Теоретический курс: Профилактика и предупреждение травматизма в горном путешествии. Меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Аварийная (экстремальная) ситуация в горном туристском походе: причины, объективные и субъективные факторы (причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде, конфликты с руководителем и его заместителем, роль лидера в группе, переоценка условий и ситуации на маршруте, страх и паника, отсутствие навыков оказания первой помощи, слабая физическая подготовка, пренебрежение страховкой и само страховкой, отсутствие дисциплины, лихачество, невыполнение требований (команд) руководителя, неумение владеть приемами и навыками страховки, техническая и тактическая неподготовленность участников, отставание в туристской группе, самовольный уход из лагеря, выход на участок сложного рельефа или препятствие, отсутствие достаточного туристского или спортивного опыта, разделение или дробление группы, слабые морально-волевые качества

личности и пр.). Основные правила безопасности в горнопешеходном и лыжном туристском походе. Разведка и безопасность в горном походе. Правила безопасности при преодолении водных преград. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам». Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила в горном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и само страховке. Подача команд при работе в связке и команде. Психологические особенности экстремальной обстановки.

Практические занятия в помещении: Моделирование и анализ действий в аварийных (экстремальных) ситуациях в туристской (спортивной) группе на маршруте (дистанции). Поиск выхода из аварийной (экстремальной) ситуации. Моделирование нестандартных (аварийных)

ситуаций на дистанции спортивных соревнований по туризму и ориентированию. Выработка стандартных навыков и действий участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки, изменениях погодных условий.

Практические занятия на местности: Разведение костра и разбивка лагеря туристской группы в аварийной ситуации (межсезонье). Эвакуация палаточного лагеря группы в горах (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Выход группы в горах при потере карты, ориентировки. Поиск условно заблудившихся (пострадавших) в горах по легенде, по карте.

10 Тема. ПОИСКОВО - СПАСТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Теоретический курс: Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном, лыжном и горном туризме. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Поиск пострадавшего на дистанции ПСР. Пострадавший на дистанции ПСР. Тактико-технические приемы командной работы на дистанции ПСР в горном туризме. Дистанция ПСР 3-4 класса горного туризма (перечень этапов, параметры и технические условия).

Практические занятия в помещении: Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка приемов работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование) горного туризма. Условные знаки и команды сигнализации на дистанции ПСР горного туризма.

Практические занятия на местности: Выполнение и отработка отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на дистанциях горного туризма: страховка пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, само страховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР: Навесная переправа через горную реку, Подъем пострадавшего из ледовой трещины (варианты), Спуск пострадавшего на

скальном участке (варианты), Траверс скального участка с пострадавшим (варианты), Транспортировка пострадавшего в горах.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на скальной (ледовой) полке.

11 Тема. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение: гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Описание и изучение краеведческих объектов: природно-территориальных, гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических по плану. Руководство и организация исследовательской (краеведческой) деятельностью звена (группы) в экспедиции.

Практические занятия в помещении: Составление плана изучения, наблюдения и описания природного или иного краеведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа- ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и постановки экологических наблюдений за окружающей средой. Определение на маршруте экскурсионных объектов.

Практические занятия на местности: Описание по плану природных объектов: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы препятствия. Рисовка схемы прохождения порога и т.п. Изучение геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира по следам жизнедеятельности.

12 Тема. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Горно-скальный рельеф и его особенности. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности. Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, апробирование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, движение на распорах, использование трения. Правила забивки и извлечения крючьев. Тактико-технические схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Тактико-технические схемы командной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Схемы применения спец снаряжения.

Практические занятия в помещении: Методика исследований маршрута на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Определение крутизны, высоты препятствий (по фотографиям).

Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Составление схемы распределение сил на дистанции и применение технических приемов и средств на отдельных участках.

Практические занятия на местности: Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья и на высокогорье (ледовые трассы). Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Отработка навыков работы на высоте индивидуально, в связках и в составе команды. Отработка приемов и навыков передвижения по скалам: выбор безопасного пути, апробирование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, движение на распорах, использование трения. Правила забивки и извлечения крючьев.

13 Тема. ТЕХНИКА СКАЛОЛАЗАНЬЯ

Теоретический курс: Техника и тактика передвижения по скалам и организация страховки (самостраховки). Техника и тактика передвижения по скалам в связках и организация страховки (самостраховки). Специальные технические приемы скалолазанья и альпинизма. Транспортировка снаряжения на дистанции. Оборудование станции, точки страховки.

Практические занятия в помещении: Применение узлов, петель в альпинизме (скало-лазанье). Стандартные приемы организации промежуточных точек страховки. Оборудование искусственных точек опор на скальном рельефе (закладки и пр.). Крепление и закрепление снаряжения при работе на станции.

Практические занятия на местности: Отработка тактико - технических приемов индивидуального передвижения на вертикальных и отрицательных скальных участках. Отработка тактико-технических приемов передвижения в связках на вертикальных и отрицательных скальных участках. Обеспечение безопасности страховки (самостраховка) при работе в связках, подача команд при прохождении дистанции. Оборудование станции на дистанции и работа на ней.

14 Тема. ОСНОВЫ ОПЕРАТОРСКОГО ИСКУССТВА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Теоретический курс: Сюжетная фотография и видеосъемка в туристском походе. Выбор фотоаппаратуры и видеокамеры для туристского похода. Основные приемы фото и видеосъемки в туристском походе. Различные условия съемки. Выбор места и сюжета, планирование (сценарий) проведения видеосъемок. Особенности сюжетной съемки спортивных соревнований. Общие требования к фото и видео сюжетам о туристском походе, соревнованиях для предоставления на ТВ или прессу. Видеоряд.

Практические занятия в помещении: Основные приемы работы с видеокамерой. Основные приемы видеосъемки (подготовка аппаратуры, выбор режима: автоматический или ручной, применение светофильтров). Зарядка источников питания и их хранение в походных (соревновательных)

условиях Хранение фото пленки и видео кассет в походных условиях. Уход за видео и фотооборудованием. Монтаж видеоряда.

Практические занятия на местности: Обучение основам фото и видеосъемки в походных условиях, выбор композиции, сюжета. Съемка в различных погодных условиях. Ведение журнала фотографа и видеооператора группы. Основные принципы фото, слайд и видеосъемок в туристских походах.

15 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Теоретический курс: Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер и капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия в помещении: Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Практические занятия на местности: Судейские бригады соревнований. Начальник дистанции и его помощники. Основные принципы оборудования технических этапов. Работа бригады судей на техническом этапе с командой.

16 Тема. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Учебно-тренировочные сборы: техника горно-пешеходного туризма и спортивное ориентирование :

Отработка взаимодействия команды на дистанции техники горно-пешеходного туризма 2-4 класса: переправы через водные преграды, работа на скальных и осыпных склонах, переправа первого участника через горные реки, прохождение технических этапов с самонаведением и снятием командой веревок (перилл).

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения дистанции техники горнопешеходного туризма 2-4 класса.

Работа и взаимодействие команды на дистанции контрольно-туристского маршрута 2-4 класса по горно-туристской технике: ориентирование команды на пересеченном рельефе, азимутальный ход в условиях сильно пересеченного рельефа, поиск пострадавшего, прохождение технических этапов с самонаведением и снятием командой веревок (перилл), транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

Отработка умений и навыков командного прохождения скального (мелового) участка: подъем, траверс, спуск с наведением командой перил и их снятием и командной страховкой.

Отработка индивидуальных умений и навыков туристского ориентирования на сильно пересеченной местности: маркированная трасса, закрытый маршрут, обозначенный маршрут и по выбору.

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения скального участка (Подъем, траверс, спуск дюльфером). Обработка туристско-бытовых навыков команды. Конкурсная программа (туристская песня, туристская газета).

Учебно-тренировочные сборы: техника горного туризма и туристское ориентирование :

Отработка взаимодействия команды на дистанции командной техники горного туризма 3-4 класса: переправы через водные преграды, работа на скальных и осыпных склонах, переправа первого участника через водные преграды, переправа первого участника чрез овраг, прохождение технических этапов с самонаведением и снятием командой веревок (перилл).

Отработка взаимодействия команды на дистанции ПСР на скальном участке 2-4 класса горного туризма: азимутальный ход в горных условиях, поиск пострадавшего, прохождение технических этапов с самонаведением и снятием командой веревок (перилл), транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе, оказание первой доврачебной помощи, изготовление носилок из спецполотна для транспортировки пострадавшего.

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения скального участка (Подъем, траверс, спуск дюльфером).

Отработка технических приемов по командной технике горного туризма на ледовой дистанции (в имитационных условиях меловых склонов).

Отработка технических приемов по командной технике горного туризма на ледовой дистанции (в условиях высокогорья).

17 Тема. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок туристов. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, подвижности в суставах, гибкости, быстроты, равновесия, ловкости, произвольного расслабления и пластичности. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП туристов.

Практические занятия в помещении: Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, координация движений, сосредоточенность, общее самочувствие, готовность к достижениям и настроение. Контрольные нормативы для спортсменов - туристов (участников спортивных походов 1-2 категории сложности). Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок туристов - спортсменов.

Практические занятия на местности: Воспитание и выработка основных физических качеств туриста-спортсмена. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

Содержание учебного плана

4 год обучения

1 Тема. ВВЕДЕНИЕ

Теоретический курс: планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД – коллективного творческого дела). Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников за 3-ий год обучения. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-ый год обучения. История становления и развития детско-юношеского туризма в России.

Практические занятия в помещении: знакомство с фото, видео материалами и отчетами туристских походов, совершенных группами объединения в прошлых годах (форма вечера отдыха). Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных на спортивных соревнованиях и в спортивных походах прошлых лет. Оформление летописи объединения. Творческий отчет в школе по итогам туристско-краеведческого сезона.

2 Тема. ТОПОГРАФИЯ

Теоретический курс: требования к карте спортивных соревнований (точность, подробность, читаемость, условные знаки и лист карты). Полевые работы составителя (корректора) карт: организационно-подготовительные работы, измерения на местности, виды и способы составления карт, создание вторичной съемочной сети, «наполнение» площадей, съемка отдельных элементов местности, общие требования к графике, инспекция и редактирование макета.

Практические занятия в помещении: условные знаки топографических (спортивных) карт. Снаряжение составителя карт. Подготовка к инспектированию и редактированию полигона. Камеральные работы: вычерчивание авторского составительского (черно-белого) оригинала.

Практические занятия на местности: полевые работы по составлению (корректировки) карт полигонов.

3 Тема. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практические занятия в помещении: компьютерное психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы, склонности, профориентация, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллекта и способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование (снятие показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости). Расчет биоритмов воспитанников. Изучение взаимоотношений в семьях воспитанников с целью оказания психолого-педагогической помощи и сотрудничества тренера (педагога) с родителями.

Изучение межличностных взаимоотношений в команде и целом объединении, выявление неформальных лидеров.

Практические занятия на местности: снятие показателей физической подготовленности, выносливости и морально-волевой подготовки воспитанников.

4 Тема. ТЕХНИКА И ТАКТИКА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Теоретический курс: тактико-технические схемы построения туристских маршрутов: линейный, кольцевой, смешанный, радиально-кольцевой. Акклиматизация. Планирование маршрута путешествия: изучение района, учет временного фактора прохождения маршрута, учет характеристики пути движения и препятствий, учет общего физического состояния группы и технического уровня подготовки. Организация движения группы на маршруте. Режим дня в туристском походе. Тактика походов и преодоление в путешествии препятствий.

Практические занятия в помещении: составление тактических схем движения туристской группы на различных участках рельефа (в форме КТД): альпийские луга и травянистые склоны, ледники, снег, фирн и закрытые ледники, скальные склоны, ребра и кулуары, равнинная местность с овражно-балочной системой, преодоление водных преград.

Практические занятия на местности: тактика передвижения связок и страховка на крутом рельефе на скальном, снежном и ледовом рельефе. Тактика прохождения перевала 1 А категории сложности.

5 Тема. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Теоретический курс: психологический климат в спортивном (походном) коллективе. Биоэнергетическое взаимодействие. Взаимоотношения и взаимодействие людей. Роль взаимопонимания, откровенность и скрытность в общении. Социально-психологическая, астрологическая совместимость и взаимоотношения в группе (команде). Психологическая подготовка спортсмена (туриста) к соревнованиям (туристскому путешествию). Особенности психологических проявлений в связи с подготовкой к выступлению на соревнованиях. Индивидуальные особенности личности.

Практические занятия в помещении: культура общения в туристском коллективе (ролевые игры). Воспитание воли и регулирование эмоций. Психоэмоциональные тренировки. Психологическая самоподготовка к старту. Тренировка психологической самомобилизации. Стрессовые ситуации и пути выхода из них (ролевая игра).

Практические занятия на местности: культура общения на дистанции между членами команды в аварийной ситуации. Выработка навыков терпимости к ошибкам товарища, сдержанности и хладнокровия, объективной оценки ситуации и поиск совместного решения «проблемы».

6 Тема. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Теоретический курс: туристско-бытовые навыки туриста. Личное и групповое снаряжение требования к нему. Требования к туристскому бивуаку и лагерю в путешествии.

Практические занятия в помещении: ремонт туристского снаряжения. Подбор и проверка снаряжения для путешествия. Специальное снаряжение в туристском походе. Безопасность при работе с газовым оборудованием на соревнованиях и в походе.

Практические занятия на местности: организация экологической работы на бивуаках группы. Уборка мест привалов и бивуаков, общественно полезных труд (экологическая уборка территории в окрестностях лагеря). Оборудование стационарных мест отдыха, кострищ на полигонах. Оборудование постоянных мест старта и финиша на полигонах.

7 Тема. ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теоретический курс: туристское ориентирование на спортивных соревнованиях (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде). Ориентирование по звездам, особенности местных предметов. Определение точки стояния. Тактика прохождения командой участков ориентирования дистанций.

Практические занятия в помещении: составление легенды о карте горной местности. Составление карты (схемы) по письменной легенде. Планирование по картам, оптимального пути прохождения группой дистанций ориентирования туристских соревнований.

Практические занятия на местности: определение точек стояния. Определение азимутов на недоступные предметы. Определение расстояний до недоступных предметов. Туристское ориентирование на местности по выбору. Туристское ориентирование (командой) на маркированной трассе, открытом маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде. Ориентирование на сложном горном рельефе. Составление легенды (письменной и условными знаками) по маршруту движения. Ориентирование в горах.

8 Тема. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: санитарно-гигиенические требования к туристу. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена. Массаж (подготовительный, спортивный и восстановительный). Травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Азбука выживания.

Практические занятия в помещении: первая доврачебная помощь пострадавшему. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Признаки заболеваний и травм, первая помощь (пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения: артериальные, венозные, капиллярные, раны и их обработка: колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута,

ватно-марлевая повязка, обработка ран, промывание желудка. Изготовление носилок и правила транспортировки пострадавшего. Обучение практическим приемам массажа и самомассажа. Медицинская аптечка, назначение и применение медикаментов. Оказание первой доврачебной помощи самому себе.

Практические занятия на местности: изготовление транспортных средств. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Оказание первой доврачебной помощи самому себе.

9 Тема. ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: план подготовки туристского путешествия. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи туристского путешествия выходного дня. Подбор необходимого туристского снаряжения. Смета расходов для проведения путешествия. Обязанности инструктора – стажера в походе.

Практические занятия в помещении: изучение маршрута путешествия. Природно-территориальные комплексы. Наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Картографический материал для путешествия. Климатические условия и типы погод на маршруте. Организация подготовки похода. Организация питания в спортивном походе. Составление меню и расчет продуктов на туристское путешествие. Проведение организационно-установочного сбора группы для похода.

Практические занятия на местности: разбивка и организация бивуака группы в походе – деятельность инструктора. Приготовление пищи в условиях зимнего похода.

10 Тема. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Теоретический курс: профилактика и предупреждение травматизма в пешеходном путешествии. Меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Аварийная (экстремальная) ситуация в туристском походе: причины, объективные и субъективные факторы. Организация радиосвязи в туристском походе и при проведении соревнований. Безопасность туристского путешествия и учет гидрометеорологических условий на маршруте. Опасные и особо опасные стихийные гидрометеорологические явления и действия туристской группы.

Практические занятия в помещении: моделирование и анализ действий в аварийных (экстремальных) ситуациях в туристской группе на маршруте (дистанции). Поиск выхода из аварийной (экстремальной) ситуации. Моделирование нестандартных (аварийных) ситуаций на дистанции спортивных соревнований по туризму и ориентированию. Выработка стандартных навыков и действий участников или команды (группы) при возникновении опасных и особо опасных стихийных гидрометеорологических явления. Работа с радиостанциями. Разбор (анализ)

действий руководителей и туристов в конкретных аварийных (экстремальных) ситуациях (по публикациям в печати и литературе).

Практические занятия на местности: разведение костра и разбивка лагеря туристской группы в аварийной ситуации (зимой и при дожде). Эвакуация палаточного лагеря группы в горах (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшими). Выход группы с маршрута при возникновении опасных и особо опасных стихийных гидрометеорологических явлений.

11 Тема. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Теоретический курс: комплексное краеведение и экспедиционная исследовательская работа в походе. Руководство и организация исследовательской (краеведческой) деятельностью звена (группы) в экспедиции. Планирование средств и этапов (последовательность) выполнения индивидуальных творческих исследовательских заданий краеведческого характера в туристской экспедиции. Подготовка отчета о выполнении индивидуального задания. Полевой дневник проведения исследовательского задания. Определение экологических тем исследований в экспедиции.

Практические занятия в помещении: составление плана изучения, наблюдения и описания природного или иного краеведческого объекта. Знакомство с методикой организации и постановки экологических наблюдений за окружающей средой. Определение на маршруте объектов для исследования в ходе выполнения индивидуального краеведческого задания.

Практические занятия на местности: выполнение индивидуальных творческих заданий развивающего характера краеведческой направленности в ходе учебно-тренировочных походов.

12 Тема. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПОСТАНОВКИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Теоретический курс: подготовка краеведческого экологического исследовательского эксперимента. Цели и задачи эксперимента. Методы экспериментального исследования в походе или в период туристской прогулки (наблюдение, тестирование, беседа, педагогический эксперимент).

Практические занятия в помещении: уровни исследовательского эксперимента (новаторский, средний, низкий). Знакомство с формами исследований: индивидуальная, групповая (звеньевая); обследование, наблюдение и экспедиция. Изучение технологии подготовки и постановки эксперимента. Работа с контрольной и экспериментальной площадкой. Постановка задач группам. Контрольные и итоговые срезы. Обработка материалов эксперимента и определение результатов. Определение групп для проведения краеведческих экспериментов по темам: - определение уровня экологического загрязнения на полигонах; - определение рекреационной нагрузки на полигоны и состояние окружающей среды,

Практические занятия на местности: проведение эксперимента по теме и составленному плану в походах выходного дня и на туристских прогулках.

13 Тема. ОСНОВЫ ОПЕРАТОРСКОГО ИСКУССТВА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Теоретический курс: Сюжетная фотография и видеосъемка в туристском походе. Основные приемы фото и видеосъемки в туристском походе. Различные условия съемки. Особенности сюжетной съемки спортивных соревнований. Общие требования к фото и видео сюжетам.

Практические занятия в помещении: Основные приемы видеосъемки (подготовка аппаратуры, выбор режима: автоматический или ручной, применение светофильтров). Монтаж видеоряда.

Практические занятия на местности: Съемка в различных погодных условиях. Ведение журнала фотографа и оператора группы. Основные принципы фото, слайд и видеосъемок в туристских походах.

14 Тема. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Теоретический курс: Разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Требования к участникам и руководителям похода. Отчет о туристском спортивном походе или путешествии. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов, Единая всероссийская спортивная классификация (категорирование) туристских маршрутов (ЕВСКМ), видовые классификационные требования: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео, вело, парусный, авто- мото-, конный и их сочетания. Типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику.

Практические занятия в помещении: Составление паспорта перевала, траверса, вершины или каньона. Составление паспорта препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнение справки о зачете прохождения спортивного туристского похода.

Практические занятия на местности: Контрольная проверка на местности (контрольный выход) туристской группы совместно с МКК на воду перед дальней многодневной туристской категорийной экспедицией.

15 Тема. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический курс: Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок туристов. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, подвижности в суставах, гибкости, быстроты, равновесия, ловкости, произвольного расслабления и пластичности. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП туристов.

Практические занятия в помещении: Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, координация движений, сосредоточенность, общее самочувствие, готовность к достижениям и настроение. Контрольные нормативы для спортсменов - туристов (участников спортивных походов 1-2 категории сложности). Содер-

жание и объемы годовых тренировочных нагрузок туристов. Спортивные игры на развитие координации движений, ловкости и быстроту реакции.

Практические занятия на местности: Воспитание и выработка основных физических качеств туриста. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями по пересеченной местности. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности. Спортивные игры на местности.

16 Тема. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА И СТАЖИРОВКА

Теоретический курс: организация и планирование туристско-краеведческой и туристско-спортивной работы в образовательном учреждении. Формы туристско-краеведческой и спортивной работы. Организация и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий. Меры по обеспечению безопасности при организации и проведении туристско-краеведческих и спортивно-массовых мероприятий. Планирование деятельности спортсмена-инструктора по проведению учебного занятия.

Практические занятия в помещении: составление примерного плана туристско-краеведческой работы в школе. Оставление плана подготовки и проведения туристского похода. Пропаганда и агитация туризма.

Практические занятия на местности: Участие в подготовке и проведении спортивно-массового туристского мероприятия (КВН, соревнования) с младшими школьниками. Оформление походных документов и отчета о мероприятии.

17 Тема. ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Практические занятия в помещении: Сдача теоретических и практических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию. Сдача теоретических и практических умений и навыков по краеведческой и исследовательской деятельности, подготовленности к участию в спортивных походах. Выполнение требований юный судья соревнований.

Практические занятия на местности: Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, умениям и навыкам по горно-пешеходному, лыжному и водному туризму. Выполнение разрядных нормативов: спортивный туризм - 1 юношеский разряд (3 взрослый), туристское многоборье - 1 юношеский (2 взрослый-1 взрослый), спортивное ориентирование на местности 1 юношеский (3 взрослый).

1.4. Планируемые результаты Требования к знаниям и умениям 1 год обучения

Тема: ВВЕДЕНИЕ

Обучающиеся 1 года обучения будут знать:

Туризм - средство активного отдыха, способ изучения родного края, средство общения между людьми. Общее представление об истории развития туризма и краеведения в России. Методы, используемые в туризме

для изучения родного края. Какими видами туризма занимаются юные путешественники.

Обучающиеся 1 года обучения будут уметь:

Совместно, коллегиально участвовать в планировании деятельности объединения. Совместно со сверстниками участвовать в коллективных творческих делах. Общаться со сверстниками при участии в коллективных проектах.

Тема: ТОПОГРАФИЯ

Обучающиеся должны знать:

Компас и его устройство. Понятие компас. Отличие топографической карты от плана. Понятие топографическая карта. Понятие масштаб. Масштабы и их виды. Масштабы топографических карт. Понятие азимут. Основные типы топонимов. Способы изображения рельефа на топографических картах. Понятие относительная и абсолютная высота. Понятие рельеф. Понятие легенда ориентирование по легенде. Глазомерная съемка местности. Понятие горизонталь. Понятие крутизна склона.

Обучающиеся должны уметь:

Ориентировать компас и карту. Читать масштабы карт. Определять азимут по компасу. Измерять расстояния на карте и местности. Читать и расшифровывать основные топонимы. Определять относительную и абсолютную высоту по карте. Вычерчивать профиль рельефа в выбранном масштабе. Составлять условными знаками легенду маршрута. Читать письменную и знаковую легенду. Осуществлять глазомерную съемку участка местности. Приборы для глазомерной съемки местности и работу с ними. Определять крутизну и высоту склона.

С помощью педагога вычерчивать план глазомерной съемки местности в масштабе.

Тема: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Представление о собственном гороскопе. Понятие биоритмы. Влияние (+) и (-) физических, эмоциональных и интеллектуальных биоритмов и их сочетания на состояние организма и самочувствие человека.

Основные показатели физического и функционального развития, физической выносливости и утомляемости своего организма и предъявляемые к ним требования для занятий спортом и туризмом в объединении.

Обучающиеся должны уметь:

Читать и расшифровывать графики биоритмов.

Тема: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Обучающиеся должны знать:

Разрядные требования по спортивному туризму (юношеский возраст). Виды спортивного туризма и их различия, способы активного передвижения в каждом из них. Представление о Кодексе путешественника. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Основное групповое и личное снаряжение для пешеходного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для водного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для лыжного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для горного туризма. Основные требования к групповому и личному снаряжению туриста.

Устройство основных типов палаток для спортивных походов и уход за ними.

Походный марш, строй группы, интервал, ритм движения, построение цепочки, организация привалов, шаг туриста, положение рук и туловища туриста при движении, транспортировка снаряжения.

Обязанности во время похода направляющего, замыкающего, хронометриста, проводника, штурмана группы, кострового и дежурных. Понятия туристская прогулка и туристский поход.

Способы осуществления посадки в байдарку, отчаливание, причаливание, выхода на берег.

Иметь представление о походной колонне, интервале между судами, знаках сигнализации.

Обучающиеся должны уметь:

Укладывать рюкзак. Составлять список необходимого туристского личного и группового снаряжения для путешествия в зависимости от: сезона, вида туризма и продолжительности похода. Осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения. Устанавливать основные типы туристских походных палаток.

Тема: ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи команды туристского многоборья. Требования к участникам команды туристского многоборья. Виды соревнований и условия участия в спортивной борьбе на дистанциях туристского по пешеходному, лыжному и водному туризму. Основные ошибки и штрафы на технических этапах соревнований. Основные характеристики и параметры дистанций, технических этапов, препятствий и преодоления. Понятие страховка и самостраховка, переход от страховки к самостраховки и обратно. Принципы работы команды на дистанциях: эстафета, КТМ и короткая техническая.

Тема: МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу и спортсмену. Основы анатомии Человека (строение тела, системы органов). Режим дня при

занятия спортом и туризмом. Основы личной гигиена. Режим питания при занятиях спортом и туризмом. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Основы закаливания. Основы массажа (подготовительного, спортивного и восстановительного). Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Состав медицинской аптечки группы. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему. Признаки основных заболеваний и травм. Способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, укусе змеи, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальные, венозные и капиллярных).

Характеристика ран (колотые, резаные и огнестрельные) обработка ран. Обязанности оказывающего первую помощь. Технику спасения утопающего, принципы и правила реанимации. Методику проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Методику и правила наложения простых повязок, наложения шин. Технологию диагностики состояния пострадавшего. Правила промывание желудка. Правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Обучающиеся должны уметь:

Оказывать первую доврачебная помощь пострадавшему. Оказывать помощь терпящим бедствие на воде. Распознавать признаки заболеваний и травм: пищевое отравлении, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей (открытые и закрытые), кровотечения (артериальные, венозные и капилляры). Различать типы ран и обрабатывать их.

Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки. Осуществлять промывание желудка. Изготавливать носилки. Производить массаж и само массажа. Пользоваться индивидуальной и групповой медицинской аптечкой. Обеззараживать воду для приготовления пищи и питья. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

Тема: ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

План подготовки туристского путешествия. Основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма. Принципы и критерии определения маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Необходимое для туристского путешествия снаряжения.

Основные принципы составления сметы расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектование туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества).

Наличие и характер препятствий, способы их преодоления на выбранном летнем зачетном походе. Климатические условия и типичные погоды в районе, выбранном для летнего зачетного похода. Природно-территориальные комплексы на выбранном летнем зачетном походе. Принципы подбора личного снаряжения для путешествия (пешеходного, горно-пешеходного, лыжного и водного).

Задачи психолого-эмоциональной подготовки группы.

Походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр..

Обучающиеся должны уметь:

Работать с научно-популярной, туристской литературой по району путешествия. Самостоятельно по списку подбирать необходимое личное снаряжение для туристского похода. Выполнять походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр. Составлять смету туристского похода. По плану производить описание и изучение природно-территориального комплекса.

Тема: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Обучающиеся должны знать:

Профилактику и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Причины возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной группе.

Объективные и субъективные факторы возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной групп: причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде, конфликты с руководителем и его заместителем, роль лидера в группе, переоценка условий и ситуации на маршруте, страх и паника, отсутствие навыков оказания первой помощи, слабая физическая подготовка, пренебрежение страховкой и самостраховкой, отсутствие дисциплины, лихачество, невыполнение требований (команд) руководителя, неумение владеть приемами и навыками страховки, техническая и тактическая неподготовленность участников, отставание в туристской группе, самовольный уход из лагеря, выход на участок сложного рельефа или препятствие, отсутствие достаточного туристского или спортивного опыта, разделение или дробление группы, слабые морально-волевые качества личности и пр.

Основные правила безопасности в пешеходном туристском походе
Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот.
Правила безопасности при преодолении водных преград. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках.

Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам»

Обучающиеся должны уметь:

Пользоваться фотоаппаратом для проведения фотосъемки в походных условиях. Выбирать композиции для фотоснимка. Производить фотосъемку в различных погодных условиях. Вести журнал фотографа туристской группы. Производить зарядку фотопленки в фотоаппарат, сменять катушку.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Обучающиеся должны знать:

Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Обязанности и права участников спортивных соревнований, представителя, тренера и капитана команды. Разрядные требования по спортивному ориентированию на местности и спортивному туризму (туристское многоборье)

Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника.

Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап.

Правила спортивной работы и общения команды с бригадой судей на техническом этапе.

Обучающиеся должны уметь:

Соблюдать Правила спортивных соревнований.

Классифицировать допущенные при работе на технических этапах (дистанции) штрафы.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода. Форму и содержание отчета о спортивном туристском походе или путешествии.

Основные положения Единой Всероссийской спортивной классификации маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм, водный туризм и лыжный туризм.

Обучающиеся должны уметь:

Заполнять по образцу паспорт перевала, траверса, вершины или каньона. Заполнять по образцу паспорт препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнять справки о зачете прохождения спортивного туристского похода. Соблюдать и выполнять обязанности и права участников спортивных походов.

Тема: УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся должны знать:

Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации.

Правила безопасности при участии в спортивных соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях 1-2 класса по спортивному туризму (туристскому многоборью) и спортивного или туристского ориентирования.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ

Обучающиеся должны знать:

Маршрут туристского путешествия. Конкретные цели и задачи данного учебно-тренировочного похода. Предполагаемые места организации биваков и ночлегов. Правила поведения и техники безопасности в туристском походе. Действия участника туристского похода в аварийной ситуации. Действия участника туристского похода при потере ориентировки. Контрольные сроки путешествия, границы полигона учебно-тренировочного похода. Походные обязанности в конкретном туристском походе. Краеведческие и исследовательские цели путешествия, непосредственные краеведческие обязанности.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться в составе туристской (пешеходной, лыжной) группы по пересеченной местности. Преодолевать препятствия типичные для туристских походов 1-2 категории сложности. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Обучающиеся должны знать:

Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 1-2 класса техники пешеходного туризма. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 1-2 класса контрольно-туристского маршрута. Тактико-технические особенности

туристского ориентирования на местности команды. Тактические и технические особенности индивидуальной работы на скальном участке. Тактико-технические приемы спортивного ориентирования на местности на дистанции в заданном направлении. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по командной технике пешеходного туризма. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников на контрольно туристском маршруте. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по туристско-бытовым навыкам. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников «Лучшее туристское путешествие». Краеведческий материал по теме «ВОВ на Сталинградской земле»

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях областных летних туристских соревнований школьников. Выполнять условия и требования по туристско-бытовым навыкам на областном летнем туристском слете. Под руководством тренера и инструкторов анализировать результаты тренировок (соревнований) в том числе используя воспроизведение видеозаписи. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять.

Тема: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Технику лыжных ходов. Технику скалолазания. Технику работы в составе экипажа байдарки.

Методы самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) факторам. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Требования к уровню общей физической подготовленности для своего возраста (в объеме программы общеобразовательной средней школы).

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременных ход, повороты, подъемы, спуски и торможения.

Владеть с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавать, и удерживаться на плаву.

Тема: ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Обучающиеся должны знать:

- теоретические и практические приемы по туристскому многоборью и ориентированию; - теоретические и практические приемы краеведческой и исследовательской деятельности; - основы проведения спортивных туристских походов; - основные туристско-бытовые и санитарно-гигиенические требования к туристу; - азбуку экологической культуры туриста; - основы оказания первой доврачебной помощи;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП на уровне программы средней общеобразовательной школы; - владеть стандартными тактико-техническими приемами и навыками специальной туристской подготовки; - владеть стандартными умениями и навыками по горно-пешеходному, лыжному и водному туризму;

Тема: КОНТРОЛЬНАЯ ПЕШЕХОДНАЯ ТУРИСТСКО-КРАВЕДЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ ПО РОДНОМУ КРАЮ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи экспедиции. Маршрут экспедиции, график движения группы и места организации ночлегов. Правила поведения в общественных местах. Основы межличностных походных взаимоотношений. Требования к уровню туристской, физической и морально-волевой подготовке. Режим походного дня. Обязанности в туристской группе. Краеведческие групповые (звеньевые) и индивидуальные творческие, исследовательские задания.

Правила безопасности в туристском путешествии и действия в аварийной ситуации.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять обязанности участника спортивного туристского похода. Общаться в туристском походном коллективе. Выполнять индивидуальные и групповые (звеньевые) краеведческие задания под руководством наставника (руководителя). Своевременно и качественно выполнять обязанности дежурных должностей.

Тема: УЧЕБНЫЕ ЭКСКУРСИИ В МУЗЕИ

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения в общественных местах. Конкретные цели и задачи экскурсии в музей. Индивидуальное (групповое) краеведческое или исследовательское задание. Форму отчета о выполнении индивидуального (группового) задания.

Обучающиеся должны уметь:

Искать и находить в ходе экскурсии ответы на вопросы индивидуального (группового) задания. Формулировать (в том числе с помощью руководителя) вопросы, на которые должны быть получены ответы в ходе экскурсии согласно полученного индивидуального (группового) задания.

Концентрировать внимание на рассказе экскурсовода в ходе экскурсии.

Тема: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА ОБ ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Итоги практической исследовательской деятельности воспитанников в летней туристской экспедиции. Допущенные в ходе экспедиции промахи и ошибки в ходе спортивного туристского похода. Достижения и ошибки отдельных участников экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

Участвовать в составлении отчета об экспедиции для защиты спортивного похода 2 категории сложности. Отчитываться в форме сообщения об итогах выполнения туристских походных и научно-практических краеведческих творческих обязанностей и заданий, высказывать свое мнение о качестве выполнения обязанностей и заданий (поручений) участниками и руководителями экспедиции.

Компетенции и личностные качества:

- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, используя соответствующий научный аппарат, т.е. решать познавательные проблемы;

- решение проблем в сфере деятельности;

Личностные результаты:

• готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

• сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

• Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

• Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Требования к знаниям и умениям 2 год обучения

Тема: ВВЕДЕНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Место и время проведения занятий объединения доп. образования. Туризм - средство активного отдыха, способ изучения родного края, средство общения между людьми. Общее представление об истории развития туризма и краеведения. Методы, используемые в объединении при изучении родного края. Результаты, достигнутые воспитанником и товарищами в сезоне года и задачи на новый учебный год. Итоги научно-практической экспериментальной экспедиции

Обучающиеся должны уметь:

Совместно, коллегиально участвовать в планировании деятельности объединения. Совместно со сверстниками участвовать в коллективных творческих делах. Общаться со сверстниками при участии в коллективных проектах. Подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения достигнутых результатов. Отчитываться о выполнении индивидуального творческого исследовательского задания выполняемого в экспедиции.

Тема: ТОПОГРАФИЯ

Обучающиеся должны знать:

Компас и его устройство, работу с ним. Отличие топографической карты от плана. Понятие топографическая карта. Понятие масштаб. Масштабы и их виды. Масштабы топографических карт. Понятие азимут. Основные типы топонимов. Способы изображения рельефа на топографических картах. Понятие относительная и абсолютная высота. Понятие рельеф. Понятие легенда ориентирование по легенде. Виды съемки местности. Понятие горизонталь. Понятие крутизна склона. Условные знаки топографических карт. Камеральная обработка результатов съемки местности.

Обучающиеся должны уметь:

Ориентировать компас и карту. Читать масштабы карт. Определять азимут по компасу. Измерять расстояния на карте и местности. Читать и расшифровывать основные топонимы. Определять относительную и абсолютную высоту по карте. Вычерчивать профиль рельефа в выбранном масштабе. Составлять условными знаками легенду маршрута. Читать письменную и знаковую легенду. Осуществлять глазомерную съемку участка местности. Приборы для глазомерной съемки местности и работу с ними. Определять крутизну и высоту склона. Вычерчивать план глазомерной съемки местности в масштабе на основе полевых измерений.

Тема: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Представление о собственном гороскопе. Понятие биоритмы. Влияние (+) и (-) физических, эмоциональных и интеллектуальных биоритмов и их сочетания на состояние организма и самочувствие человека. Основные показатели физического и функционального развития, физической выносливости и утомляемости своего организма и предъявляемые к ним требования для занятий спортом и туризмом в объединении. Представление о собственном темпераменте и совместимости с товарищами по команде (объединению).

Стандартные приемы снятия утомления.

Обучающиеся должны уметь:

Читать и расшифровывать графики биоритмов. Проводить психолого-астрологическое тестирование в туристском коллективе. Учитывать в процессе общения и взаимоотношений (+) и (-) астрологических характеристик, симпатий и антипатий. Учитывать в тренировочном и спортивном процессе влияние (+) и (-) биоритмов.

Тема: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Обучающиеся должны знать:

Разрядные требования по спортивному туризму (юношеский возраст). Виды спортивного туризма и их различия, способы активного передвижения в каждом из них. Представление о Кодексе путешественника. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Основное групповое и личное снаряжение для пешеходного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для водного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для лыжного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для горного туризма. Основные требования к групповому и личному снаряжению туриста. Устройство основных типов палаток для спортивных походов и уход за ними

Тема: ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи команды туристского многоборья на сезон 19 19. года. Требования к участникам команды туристского многоборья. Виды соревнований и условия участия в спортивной борьбе на дистанциях туристского многоборья по пешеходному, горному (скалолазанье), лыжному и водному туризму. Основные ошибки и штрафы на технических этапах соревнований. Основные характеристики и параметры дистанций, технических этапов, препятствий и способы их преодоления. Понятие страховка и само страховка, переход от страховки к само страховки и обратно. Принципы работы команды на дистанциях: эстафета, КТМ и короткая

техническая. Обязанности участника команды, капитана, хронометриста, лидирующего и замыкающего, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Понятия нормальное, оптимальное и контрольное время работы на этапе, дистанции.

Основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающие, стремя, академический, встречный, удавка, шкотовый, брамшкотовый, штык, карабинная удавка, бахмана и др.

Способы маркировки веревки. Способы страховки при приеме и выдаче, работы в связке. Основные типы туристских веревок требования к ним и работа с ними. Основные типы карабинов (модификации, назначение и применение). Полиспаст: устройство, назначение и работа с ним. Спец. снаряжение и его назначение (применение). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Требования к транспортировке груза на этапах и дистанции. Сборка и разборка байдарок типа «Таймень- 2» и «Таймень -3».

Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций пешеходного туризма. Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций лыжного туризма. Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций водного туризма. Тактико-технические приемы скалолазания на простых дистанциях (индивидуально и в связках). Стандартные тактико-технические схемы работы команды (индивидуально) на технических этапах (дистанциях) спортивных соревнований. Тактико-техническую схему прохождения дистанции спортивных соревнований разработанную тренером и скорректированную совместно с командой.

Обучающиеся должны уметь:

Работать в спортивном едином коллективе - команде туристского многоборья. Работать в команде на дистанции лидером, замыкающим и хронометристом. Контролировать и отслеживать хронометраж работы команды на техническом этапе, дистанции. Подавать команды при взаимодействии в команде, адекватно реагировать на действия участников команды. Осуществлять страховку (прием и выдача). Работать в связках. Осуществлять правильно переход от страховки к само страховке и наоборот. Готовить снаряжения для участия в соревнованиях, упаковывать рюкзаки для соревнований.

Применять (вязать) основные туристские узлы: прямой, булинь, проводники, схватывающие, стремя, академический, встречный, удавка, шкотовый, брам-шкотовый, штык, карабинная удавка, бахмана и др. в зависимости от условий.

Маркировать веревку различными способами: для походных условий, для работы на дистанции соревнований и технических этапах. Самостоятельно регулировать (в том числе отцентровывать) страховочную систему, усы само страховки. Самостоятельно по списку готовить групповое и личное снаряжение для участия в соревнованиях, в соответствии с

погодными и сезонными условиями. Взаимодействовать и сотрудничать, оказывать товарищескую взаимопомощь на технических этапах и дистанциях соревнований участникам своей команды. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-3 класса пешеходного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-3 класса лыжного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-3 класса водного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-3 класса горного туризма. Преодолевать индивидуально и в составе команды скальную дистанцию 1-2 класса. Соблюдать тактико-техническую схему прохождения дистанции спортивных соревнований разработанную тренером и скорректированную совместно с командой

Тема: ТУРИСТСКО - БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Обучающиеся должны знать:

Требования к выбору места для организации бивака группы в лыжном, водном походе. Противопожарные меры в туристском походе и лагере при полевом лагере на соревнованиях. Требования к выбору места для организации бивака (с учетом эколого-природоохранных норм и требований безопасности). Требования месту привала после ухода группы. Противопожарные меры в туристском путешествии, при использовании открытого огня, приготовлении пищи на костре, использовании газовой плиты и горелкой. Правила и требования по сушке и ремонту личного и группового снаряжения в лыжном и водном походе. Требования организации и проведения хозяйственных работ туристской (спортивной) группы в лыжном и водном походе: заготовка и разделка дров, оборудование костра и кухни.

Обязанности хозяйственных походных должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по снаряжению, зав питанием и др.

Обязанности дежурных по лагерю при организации полевого ночлега вблизи населенных пунктов в водном походе и в зимних условиях лыжного похода. Основные требования к составлению меню для туристских походов и спортивных соревнований. Требования и правила хранения продуктов питания в туристском походе. Режим туристского походного дня и спортивных соревнований. Понятие меню- раскладки туристского похода. Продолжительность варки основных туристских продуктов (круп, макарон и пр.). Основные рецепты и раскладку походных блюд. Состав ремонтного набора и их назначение. Типы костров их назначение и применение.

Обучающиеся должны уметь:

Составлять меню раскладку для лыжного и водного туристского похода. Организовать приготовление пищи в помещении и в походных условиях лыжного путешествия. Готовить пищу на костре, газовой туристской плите и газовой горелке. Готовить снаряжения к туристскому лыжному, водному походу и спортивным соревнованиям. Укладывать рюкзак и упаковывать личное, групповое снаряжение и продукты. Пользоваться ремонтным набором туристской походной (спортивной) группы для ремонта снаряжения и оборудования. Составлять график дежурства группы в туристском походе и при организации ночлега вблизи населенных пунктов. Организовывать и проводить бивуачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка дров, их разделка и хранение в лыжном, водном путешествии. Организовывать перекус группы в лыжном походе. Пользоваться топором, двуручной пилой, саперной лопаткой.

Разжигание костры (по назначению) в зависимости от погодно-климатических условий. Организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха на привале. Организовывать дневки (досуг, игры, развлечения). Убирать место привалов и биваков, активно участвовать в общественно-полезном труде (экологической уборке территории в окрестностях лагеря).

Тема: ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Способы ориентирование на местности по карте и компасу. Понятие магнитное склонение. Способы измерения азимутов на карте и местности.

Виды и принципы соревнований туристского ориентирования на дистанциях туристского многоборья (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде). Способы ориентирование по звездам, особенностям местных предметов. Способы определение точки стояния. Особенности ориентирования на воде и в горах. Обязанности хронометриста и штурмана туристской (спортивной) группы. Как вести записи хронометристу группы.

Обучающиеся должны уметь:

Составлять легенды по карте и местности. Составление карты (схемы) по легенде. Вести записи хронометриста группы. Ориентироваться по карте и компасу. Определять точку стояния на местности по карте. Определять азимуты на недоступные предметы. Определять расстояния до недоступных предметов. Ориентироваться на местности по выбору. Ориентироваться в составе команды на: маркированной трассе, открытом маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде. Ориентироваться по рельефу. Составлять легенды (письменную и условными знаками) по маршруту движения. Отслеживать маршрут движения группы и хронометраж. Владеть основными тактико-техническими приемами

туристского ориентирования на местности. Читать рельеф на местности и карте, планировать маршрут движения. Анализировать маршрут движения на дистанции. Проводить предстартовую разминку. Рисовать по памяти схему движения: на дистанции от КП до КП, в походе от лагеря до лагеря.

Тема: МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу и спортсмену. Основы анатомии и физиологии человека (строение тела, системы органов). Режим дня при занятии спортом и туризмом. Основы личной гигиена. Режим питания при занятиях спортом и туризмом. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Основы закаливания. Основы массажа (подготовительного, спортивного и восстановительного). Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Состав медицинской аптечки группы. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему. Признаки основных заболеваний и травм. Способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, укусе змеи, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальные, венозные и капиллярных). Характеристика ран (колотые, резаные и огнестрельные) обработка ран. Обязанности оказывающего первую помощь. Технику спасения утопающего, принципы и правила реанимации. Методику проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Методику и правила наложения простых повязок, наложения шин. Технологию диагностики состояния пострадавшего. Правила промывание желудка. Правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам. Основные требования по предупреждению спортивного травматизма. Диагностику самочувствия. Основные медикаменты (походной аптечки) их назначение, дозировку и применение.

Обучающиеся должны уметь:

Оказывать первую доврачебная помощь пострадавшему. Оказывать помощь терпящим бедствие на воде. Распознавать признаки заболеваний и травм: пищевое отравлении, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей (открытые и закрытые), кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные). Различать типы ран и обрабатывать их. Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки. Осуществлять промывание желудка. Изготавливать носилки. Производить массаж и само массажа.

Пользоваться индивидуальной и групповой медицинской аптечкой. Обеззараживать воду для приготовления пищи и питья. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Объективно оценивать собственное самочувствие перед стартом и в походе. Проводить диагностику самочувствия.

Тема: ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

План подготовки туристского путешествия. Основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма. Принципы и критерии определения маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Необходимое для туристского путешествия снаряжения. Основные принципы составления сметы расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектование туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества). Наличие и характер препятствий, способы их преодоления на выбранном летнем зачетном походе. Климатические условия и типичные погоды в районе, выбранном для летнего зачетного похода. Природно-территориальные комплексы на выбранном летнем зачетном походе.

Принципы подбора личного снаряжения для путешествия (пешеходного, горно-пешеходного, лыжного и водного). Задачи психолого-эмоциональной подготовки группы.

Походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр..

Обучающиеся должны уметь:

Работать с научно-популярной, туристской литературой по району путешествия. Самостоятельно по списку подбирать необходимое личное снаряжение для туристского похода. Выполнять походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр. Составлять смету туристского похода. По плану производить описание и изучение природно-территориального комплекса.

Тема: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Обучающиеся должны знать:

Профилактику и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Причины возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной группе.

Объективные и субъективные факторы возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной групп:

причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде, конфликты с руководителем и его заместителем, роль лидера в группе, переоценка условий и ситуации на маршруте, страх и паника, отсутствие навыков оказания первой помощи, слабая физическая подготовка, пренебрежение страховкой и само страховкой, отсутствие дисциплины, лихачество, невыполнение требований (команд) руководителя, неумение владеть приемами и навыками страховки, техническая и тактическая неподготовленность участников, отставание в туристской группе, самовольный уход из лагеря, выход на участок сложного рельефа или препятствие, отсутствие достаточного туристского или спортивного опыта, разделение или дробление группы, слабые морально-волевые качества личности и пр.

Основные правила безопасности в пешеходном, водном и лыжном туристском походе. Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот в лыжном походе. Правила безопасности при преодолении водных преград в лыжном походе. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам». Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила в горном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и само страховке. Основные команды при работе в связке или команде. Стандартные навыки и действия участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки. Способы разведения костра и разбивки лагеря туристской группы в аварийной ситуации (межсезонье и зимний варианты). Действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь в группе. Эвакуационные мероприятия группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Действия заблудившихся (пострадавших). Знаки международной сигнализации. Способы осуществления двусторонней радиосвязи по рации.

Обучающиеся должны уметь:

Находить самостоятельно по аналогии выход из аварийной (экстремальной) ситуации. Использовать стандартные навыки и умения участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки.

Разводить костер и разбивать лагерь туристской группы в аварийной ситуации (межсезонье и зимний варианты). Оказывать помощь экипажу, терпящему бедствие на воде. Эвакуировать палаточный лагерь группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Выводить группу при потере карты. Организовывать поиск условно заблудившихся (пострадавших) по легенде, по карте. Соблюдать правила и требования безопасности в туристском походе и на дистанциях соревнований. Применять знаки международной сигнализации

Тема: ПОИСКОВО - СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи соревнований ПСР. Основные принципы соревнований на дистанции ПСР. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР. Стандартные тактико-технические приемы командной работы на дистанции ПСР. Стандартные технические схемы, применяемые на технических этапах ПСР. Приемы работы с радиостанцией при передаче и приеме радиосигнала (переговорах). Знаки международной сигнализации. Отдельные технические приемы работы на дистанции с пострадавшим. Организацию страховки, сопровождения, устройство тормозных систем, применяемые полиспады на дистанции ПСР.

Обучающиеся должны уметь:

Работать с радиостанцией. Применять стандартные технические схемы работы на технических этапах ПСР в зависимости от оборудования этапа и условий. Работать в составе команды на дистанции ПСР.

Составлять легенду и организовывать поиск пострадавшего по легенде. Применять знаки международной сигнализации.

Тема: КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Понятие краеведение. Средства, методы и способы краеведческого изучения природно-территориальных комплексов. Представление о комплексном краеведении. Стандартные методы организации и проведения зоологических, ботанических, геологических, гидрологических, орнитологических, зоологических, экологических наблюдений в походе или экспедиции.

Стандартные схемы описания и изучения краеведческих объектов: природно-территориальных, гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических по плану. Обязанности гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа, краеведа-геолога, краеведа-зоолога. Основные приборы для организации и проведения наблюдений за окружающей средой (метеорологические, гидрологические, ботанические, геологические и экологические).

Индивидуальное творческое исследовательское задание по краеведению и план его выполнения. Групповое (звеньевое) исследовательское краеведческое задание и план его выполнения. Цели и задачи краеведческой исследовательской экспедиции. Голоса основных певчих птиц (средней и центрально-черноземной полосы).

Обучающиеся должны уметь:

Работать с приборами для организации наблюдений (зоологических, орнитологических, ботанических, экологических метеорологических и гидрологических). Проводить по стандартному плану /самостоятельно и под руководством руководителя, старшего/ изучение, наблюдение и описания природного или иного краеведческого объекта паспорт (описание) объекта.

Вести самостоятельно записи по образцу в журналах наблюдений гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника краеведа-эколога, краеведа-географа в туристском путешествии.

Владеть простейшими основами методики организации наблюдений за окружающей средой. Описывать по плану природные объекты: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнять паспорт экскурсионного объекта на туристском маршруте (по плану или схеме). Составлять и рисовать схемы преодоления препятствия. Составлять и рисовать схемы прохождения порога, обноски и т.п. Участвовать в орнитологических наблюдениях. Определять основных голоса певчих птиц (средней и центрально-черноземной полосы). Самостоятельно при помощи определителя определять птиц, бабочек, животных.

Тема: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

В общих чертах историю спортивного скалолазания в России. Особенности горно-скального рельефа. Способы передвижения по скалам. Простейшие технические приемы передвижения по скалам. Методику изучения скального маршрута. Основные виды микрорельефа скального рельефа, его использование при передвижении по скалам. Способы определения крутизны, высоты и протяженности скального участка. Простейшие тактико-технические приемы, применяемые при передвижении по скалам.

Приемы предстартовой подготовки для работы на скальной дистанции.

Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках.

Обучающиеся должны уметь:

Планировать маршрут передвижения на скальном участке. Передвигаться по несложным скальным маршрутам, используя стандартные технические приемы. Различать, отыскивать и использовать для передвижения микрорельеф скального участка. Отыскивать оптимальные маршруты движения в коридоре. Распределять силы на дистанции для ее прохождения. Описывать маршрут дистанции, составлять схемы прохождения с использованием форм микрорельефа. Применять тактико-технические приемы в зависимости от особенностей горно-скального рельефа.

Тема: ОРГАНИЗАЦИЯ ФОТО И ВИДЕОСЪЕМОК В ПОХОДЕ

Обучающиеся должны знать:

В общих чертах основы пейзажной фотографии и видеосъемки в туристском походе. Требования и основные характеристики фото и видеоаппаратуры для туристского похода. Основные приемы фото и видеосъемки в различных условиях туристского похода. Основные приемы

съемки. Режимы работы видеокамеры при съемке. Типы пейзажей. Правила ухода за фото и видео оборудованием.

Обучающиеся должны уметь:

Пользоваться фотоаппаратом и видеокамерой для проведения фото (видео) съемки в походных условиях. Выбирать композицию для фотоснимка, видео сюжета. Производить фото (видео) съемку в различных погодных условиях. Вести журнал фотографа (видеооператора) туристской группы.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Обучающиеся должны знать:

Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Обязанности и права участников спортивных соревнований, представителя, тренера и капитана команды. Разрядные требования по спортивному ориентированию на местности и спортивному туризму (туристское многоборье). Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму.

Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности. Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника. Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап.

Правила спортивной работы и общения команды с бригадой судей на техническом этапе.

Обучающиеся должны уметь:

Соблюдать Правила спортивных соревнований.

Классифицировать допущенные при работе на технических этапах (дистанции) штрафы.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода.

Форму и содержание отчета о спортивном туристском походе или путешествии. Основные положения Единой Всероссийской спортивной классификации маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм, водный туризм и лыжный туризм.

Требования к оформлению отчета о туристском путешествии.

Обучающиеся должны уметь:

Заполнять по образцу паспорт перевала, траверса, вершины или каньона. Заполнять по образцу паспорт препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнять справки о зачете прохождения спортивного туристского похода. Соблюдать и выполнять обязанности и права участников спортивных походов. Участвовать в оформлении отчета о туристском путешествии

Тема: УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся должны знать:

Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации. Правила безопасности при участии в спортивных соревнованиях. Требования к личному и командному снаряжению по обеспечению безопасности. Условия проведения конкретных соревнований, особенности методики судейства (штрафы и их трактовку). Схему дистанции и порядок прохождения этапов. Границы полигона, легенды и пр.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях 1-3 класса по спортивному туризму (туристскому многоборью) и спортивного или туристского ориентирования. Применять тактико-технические приемы в зависимости от условий, оборудования дистанции (этапов). Находить самостоятельно на дистанции выход из нестандартных ситуаций. Самостоятельно готовить личное и отчасти командное (по тактической схеме прохождения дистанции) снаряжение для соревнований. Выполнять Правила и условия соревнований.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ

Обучающиеся должны знать:

Маршрут туристского путешествия. Конкретные цели и задачи данного учебно-тренировочного похода. Предполагаемые места организации биваков и ночлегов. Правила поведения и техники безопасности в туристском походе. Действия участника туристского похода в аварийной ситуации.

Действия участника туристского похода при потере ориентировки. Контрольные сроки путешествия, границы полигона учебно-тренировочного похода. Походные обязанности в конкретном туристском походе. Краеведческие и исследовательские цели путешествия. Индивидуальные краеведческие и хозяйственные обязанности. Индивидуальное творческое исследовательское задание и план его выполнения.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться в составе туристской (пешеходной, лыжной) группы по пересеченной местности. Преодолевать препятствия типичные для

туристских походов 1-2 категории сложности. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Самостоятельно разбивать туристский лагерь, проводить бивуачные работы. Выполнять обязанности проводника, штурмана, хронометриста и замыкающего во время движения группы по маршруту.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Обучающиеся должны знать:

Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-3 класса техники пешеходного туризма. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-3 класса контрольно-туристского маршрута. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на местности команды. Тактические и технические особенности индивидуальной работы на скальном участке 1-2 класса. Тактико-технические приемы спортивного ориентирования на местности на дистанции в заданном направлении. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по командной технике пешеходного туризма. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников на контрольно туристском маршруте. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников по туристско-бытовым навыкам. Условия проведения областных летних туристских соревнований школьников «Лучшее туристское путешествие». Краеведческий материал по теме «Победа в ВОВ».

Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-3 класса техники горного туризма. Тактические и технические особенности командной работы на скальном участке 2-3 класса. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-3 класса поисково-спасательных работ. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на горной местности команды и индивидуально.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях областных летних туристских соревнований школьников. Выполнять условия и требования по туристско-бытовым навыкам на областном летнем туристском слете. Под руководством тренера и инструкторов анализировать результаты тренировок (соревнований) в том числе используя воспроизведение видеозаписи. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Индивидуально и в составе команды работать на скальных дистанциях. В составе команды работать на дистанциях в режиме поисково-спасательных работ.

Тема: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Технику лыжных ходов. Технику скалолазания. Технику работы в составе экипажа байдарки. Методы самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) факторам. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Требования к уровню общей физической подготовленности для своего возраста (в объеме программы общеобразовательной средней школы).

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременных ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения и пр. Владеть с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности, в горных районах. Плавать, и удерживаться на плаву.

Осуществлять самостоятельный (под руководством родителей) контроль за состоянием тренированности по объективным и субъективным факторам. Выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Тема: СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающиеся должны знать:

Общее представление о коллегии судей соревнований. Обязанности судей бригад старта, финиша, контролеров КП, и технических этапов. Работу и обязанности секретаря технического этапа. Работу с протоколами КП, технического этапа. Методику и технологию предварительной проверки отметок КП в карточке участников.

Методику и технологию проверки отметок КП на картах участников. Технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

Работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья (секретарь) технического этапа (старта, финиша), судья на выдаче (сборе) спорткарт и т.п.

Тема: ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Обучающиеся должны знать:

Теоретические и практические приемы по туристскому многоборью и ориентированию. Теоретические и практические приемы краеведческой и исследовательской деятельности. Основы проведения спортивных

туристских походов. Основные туристско-бытовые и санитарно-гигиенические требования к туристу. Азбуку экологической культуры туриста. Основы оказания первой доврачебной помощи. Основные положения правил спортивных соревнований. Обязанности и права юного судьи по спорту.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять контрольные нормативы по ОФП на уровне программы средней общеобразовательной школы. Владеть стандартными тактико-техническими приемами и навыками специальной туристской подготовки.

Владеть стандартными умениями и навыками по горно-пешеходному, лыжному и водному туризму. Владеть стандартными умениями и навыками спортивного (туристского) ориентирования на местности.

Выполнить (в течение учебного года) разрядные нормативы: спортивный туризм - 1 юношеский разряд (3 взрослый), туристское многоборье - 1 юношеский (2 взрослый-1 взрослый), спортивное ориентирование на местности 1 юношеский (3 взрослый).

Тема: КОНТРОЛЬНАЯ ПЕШЕХОДНАЯ ТУРИСТСКО-КРАВЕДЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ ПО РОДНОМУ КРАЮ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи экспедиции. Маршрут экспедиции, график движения группы и места организации ночлегов. Правила поведения в общественных местах. Основы межличностных походных взаимоотношений. Требования к уровню туристской, физической и морально-волевой подготовке. Режим походного дня водного путешествия. Обязанности в туристской группе.

Краеведческие групповые (звеньевые) и индивидуальные творческие, исследовательские задания. Правила безопасности в водном туристском путешествии и действия в аварийной ситуации. Особенности водных туристских походов.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять обязанности участника спортивного туристского похода. Общаться в туристском походном коллективе. Выполнять индивидуальные и групповые (звеньевые) творческие краеведческие задания самостоятельно или под руководством наставника (руководителя). Своевременно и качественно выполнять обязанности дежурных должностей.

Управлять байдаркой и работать в экипаже.

Компетенции и личностные качества:

- ориентировка в проблемах межкультурного взаимодействия;
- решение аналитических проблем;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, используя соответствующий научный аппарат, т.е. решать познавательные проблемы;
- решение проблем в сфере деятельности;

Личностные результаты:

- мотивация к целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых социальных и межличностных отношений;
- ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Требования к знаниям и умениям

3 год обучения

Тема: ВВЕДЕНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Место и время проведения занятий объединения доп. образования. Туризм - средство активного отдыха, способ изучения родного края, средство общения между людьми. Общее представление об истории развития туризма и краеведения Волгоградской области. Общее представление о работе зональной (региональной) МКК и городской (ЦДЮТур) МКК. Методы, используемые в объединении при изучении родного края. Результаты, достигнутые воспитанником и товарищами в сезоне года и задачи на новый учебный год. Итоги научно-практической экспериментальной экспедиции.

Цели и задачи объединения, календарь соревнований и район экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

Коллегиально участвовать в планировании деятельности объединения, совместно со сверстниками участвовать в коллективных творческих делах.

Анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов. Отчитываться о выполнении индивидуального творческого исследовательского задания выполняемого в экспедиции.

Отчитываться перед командой объединения за достигнутые спортивные результаты.

Тема: ТОПОГРАФИЯ

Обучающиеся должны знать:

Способы изображения рельефа на спортивных и топографических карта. Способы измерения расстояний, азимутов на картах и местности. Виды глазомерной съемки местности и основные полевые приемы ее проведения.

Основные приборы, используемые в туризме и при съемке местности их назначение и устройство. Виды топографических карт и их назначение. Условные знаки спортивных и топографических карт. Методику определения высот на местности и работу с ней. Способы визуальных и инструментальных измерений на местности (углов, уклонов, высот, расстояний).

Технологию камеральной обработки результатов съемки местности.

Обучающиеся должны уметь:

Уверенно ориентироваться на местности по компасу и карте. Читать топографические и спортивные карты. Производить визуально и с помощью инструментов основные измерения на местности и карте. Производить самостоятельно и в бригаде (звене) съемку местности.

Камерально обрабатывать результаты полевых измерений до рисовки плана (схемы) местности. Определять точку стояния (привязываться) на местности и карте. Уверенно составлять и читать письменную (знаковую) легенду маршрута.

Тема: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Представление о собственном гороскопе. Представление о расчете биоритмов (счетчик биоритмов и работа с ним). Влияние (+) и (-) физических, эмоциональных и интеллектуальных биоритмов и их сочетания на состояние организма и самочувствие человека.

Основные показатели физического и функционального развития, физической выносливости и утомляемости своего организма и предъявляемые к ним требования для занятий спортом и туризмом в объединении. Представление о собственном темпераменте и совместимости с товарищами по команде (объединению). Стандартные приемы снятия утомления.

Обучающиеся должны уметь:

Читать и расшифровывать графики биоритмов.

Проводить психолого-астрологическое тестирование в туристском коллективе. Учитывать в процессе общения и взаимоотношений (+) и (-) астрологических характеристик, симпатий и антипатий. Учитывать в тренировочном и спортивном процессе влияние (+) и (-) биоритмов.

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

Обучающиеся должны знать:

Культуру межличностных взаимоотношений в коллективе (команде). Способы регулирования эмоциональных состояний. Взаимопомощь и ее роль в туристской группе (команде). Конфликты и их причины. Как предотвращать конфликтные ситуации.

Общее представление о: лидере, энтузиасты, старейшины, дезорганизаторы, шутники, индивидуалисты, эгоисты, посредник, неформальный лидер, отрицательный лидер, «козел отпущения» и т.п.. Основы системы звеньев психологической подготовки спортсмена (команды) к соревнованиям. Психологический климат в походном (спортивном) коллективе и его регулирование. Психологический тренинг (психологическое ситуационное моделирование). Астрологически совместимые и несовместимые знаки.

Обучающиеся должны уметь:

Воспитывать саморегуляцию эмоционального состояния. Развивать культуру общения в команде.

Воспитывать выдержку и самообладание, смелость и решительность и т.п. Учитывать состояние биогенных астрологических факторов при межличностном общении. Концентрироваться (мобилизоваться) на выполнении спортивных действий в соревнованиях. Развивать аутогенную предстартовую тренировку и саморегуляцию психолого-эмоционального состояния. Предотвращать (гасить) конфликтные ситуации в коллективе (команде).

Тема: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Обучающиеся должны знать:

Разрядные требования по спортивному туризму (юношеский и юниорский возраст). Виды спортивного туризма и их различия, способы активного передвижения в каждом из них. Представление о Кодексе путешественника.

Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Основное групповое и личное снаряжение для пешеходного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для водного туризма. Основное групповое и личное снаряжение для лыжного туризма. Основные требования к групповому и личному снаряжению туриста. Устройство основных типов палаток для спортивных походов и уход за ними. Устройство байдарки типа «Таймень» и уход за ней.

Основные формы горного рельефа. Преодоление препятствий в горном походе. Типы и характер горных рек. Речная лоция. Основные элементы русла горной реки. Препятствия на горных реках. Типы туристских рюкзаков для горных походов. Походный марш, строй группы, интервал, ритм

движения, построение цепочки, организация привалов, шаг туриста, положение рук и туловища туриста при движении, транспортировка снаряжения при восхождении на перевал. Обязанности во время похода направляющего, замыкающего, хронометриста, проводника, штурмана группы, кострового и дежурных в горном и водном походе. Способы осуществления посадки в байдарку, отчаливание, причаливание, выхода на берег. Иметь представление о походной колонне, интервале между судами, знаках сигнализации.

Тактико-технические приемы пешеходного туризма для 1-3 к.с. Тактико-технические приемы горного туризма для 1-3 кс. Тактико-технические приемы водного туризма (байдарки) 1 к-2 кс. Тактико-технические приемы лыжного туризма 1-3 кс. Тактико-технические основы скалолазания. Характеристика и типичные препятствия перевала категории 1 А. Особенности организации ночлега в высокогорье.

Обучающиеся должны уметь:

Упаковывать и распределять снаряжение в рюкзаке.

Составлять список необходимого туристского личного и группового снаряжения для путешествия в зависимости от: сезона, вида туризма и продолжительности похода. Осуществлять ремонт туристского снаряжения в походных условиях. Устанавливать основные типы туристских походных палаток в любых погодных условиях. Собирать и разбирать байдарки типа «Таймень», упаковывать байдарку для транспортировки. Собирать и упаковывать основное групповое туристское снаряжение (палатки, спальные мешки, тенты, костровое оборудование, котелки и пр.) в неблагоприятных погодных условиях туристского похода.

Осуществлять управление байдаркой типа «Таймень-2» и «Таймень-3» на несложных порогах и др. препятствиях горных рек. Выполнять обязанности капитана судна, работать в экипаже. Различать на карте и местности основные типы горного рельефа. Осуществлять движение походной группой (колонной, цепочкой и т.п.) в пешем строю, на лыжах и на байдарках.

Преодолевать препятствия 1-3 категории сложности пешеходного, лыжного и горного туризма. Осуществлять обноску судов. Производить погрузку и размещение снаряжения в байдарке, осуществлять разгрузку снаряжения. Выполнять обязанности: направляющего, замыкающего, хронометриста, проводника, штурмана группы, кострового и дежурного.

Выполнять обязанности участника туристского путешествия. Организовывать лагерь группы для ночлега в высокогорных условиях.

Тема: ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи команды туристского многоборья на сезон. Требования к участникам команды туристского многоборья. Виды соревнований и условия участия в спортивной борьбе на дистанциях туристского многоборья по

пешеходному, горному (скалолазанье), лыжному и водному туризму. Основные ошибки и штрафы на технических этапах соревнований. Основные характеристики и параметры дистанций, технических этапов, препятствий и способы их преодоления.

Понятие страховка и само страховка, переход от страховки к само страховки и обратно. Принципы работы команды на дистанциях: эстафета, КТМ и короткая техническая. Обязанности участника команды, капитана, хронометриста, лидирующего и замыкающего, взаимодействие и взаимопомощь в команде.

Понятия нормальное, оптимальное и контрольное время работы на этапе, дистанции. Основные туристские узлы, их применение и назначение. Способы маркировки веревки. Способы страховки при приеме и выдаче, работы в связке. Полиспасты: устройство, назначение и работа с ними. Спец. снаряжение и его назначение (применение). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения, оборудование искусственных опор.

Требования к транспортировке груза на этапах и дистанции. Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций 1-4 класса пешеходного туризма. Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций 1-4 класса лыжного туризма. Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций 1-4 класса горного туризма.

Основные способы работы и взаимодействия команды на технических этапах дистанций 1-2 класса водного туризма. Тактико-технические приемы скалолазанья на простых дистанциях (индивидуально и в связках). Стандартные тактико-технические схемы работы команды (индивидуально) на технических этапах (дистанциях) спортивных соревнований.

Тактико-техническую схему прохождения дистанции спортивных соревнований разработанную тренером и скорректированную совместно с командой.

Обучающиеся должны уметь:

Работать в спортивном едином коллективе - команде туристского многоборья. Работать в команде на дистанции лидером, замыкающим и хронометристом. Контролировать и отслеживать хронометраж работы команды на техническом этапе, дистанции. Подавать команды при взаимодействии в команде, адекватно реагировать на действия участников команды. Осуществлять страховку (прием и выдача). Работать в связках. Осуществлять правильно переход от страховки к само страховке и наоборот. Готовить снаряжения для участия в соревнованиях, упаковывать рюкзаки для соревнований. Применять (вязать) основные туристские узлы. Маркировать веревку различными способами: для походных условий, для работы на дистанции соревнований и технических этапах. Самостоятельно регулировать (в том числе отцентровывать) страховочную систему, усы само страховки.

Самостоятельно по разработанной тактике прохождения дистанции готовить групповое и личное снаряжение для участия в соревнованиях, в соответствии с погодными и сезонными условиями. Взаимодействовать и сотрудничать, оказывать товарищескую взаимопомощь на технических этапах и дистанциях соревнований участникам своей команды.

Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-4 класса пешеходного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-4 класса лыжного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-2 класса водного туризма. Индивидуально и в составе команды туристского многоборья работать и преодолевать технические этапы дистанций 1-4 класса горного туризма.

Преодолевать индивидуально и в составе команды скальную дистанцию 1-3 класса. Соблюдать тактико-техническую схему прохождения дистанции спортивных соревнований разработанную тренером и скорректированную совместно с командой

Тема: ТУРИСТСКО - БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Обучающиеся должны знать:

Требования к выбору места для организации бивака группы в горном, водном походе. Противопожарные меры в туристском походе и лагере при полевом лагере на соревнованиях. Требования к выбору места для организации бивака (с учетом эколого-природоохранных норм и требований безопасности). Требования месту привала после ухода группы.

Противопожарные меры в туристском путешествии, при использовании открытого огня, приготовлении пищи на костре, использовании газовой плиты и горелкой. Правила и требования по сушке и ремонту личного и группового снаряжения в горном и водном походе. Требования организации и проведения хозяйственных работ туристской (спортивной) группы в горном и водном походе: заготовка и разделка дров, оборудование костра и пухни. Обязанности хозяйственных походных должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по снаряжению, зав питанием и др.

Обязанности дежурных по лагерю при организации полевого ночлега вблизи населенных пунктов в водном походе и в высокогорных условиях горного похода. Основные требования к составлению меню для туристских походов и спортивных соревнований. Требования и правила хранения продуктов питания в туристском походе. Режим туристского походного дня и спортивных соревнований. Понятие меню-раскладки туристского похода.

Продолжительность варки основных туристских продуктов (круп, макарон и пр.) в условиях высокогорья. Основные рецепты и раскладку

походных блюд. Состав ремонтного набора и их назначение. Типы костров их назначение и применение.

Обучающиеся должны уметь:

Составлять меню раскладку для горного и водного туристского похода. Организовать приготовление пищи в условиях высокогорья горного путешествия. Готовить пищу на костре, газовой туристской плите и газовой горелке в условиях высокогорья. Готовить снаряжения к туристскому горному, водному походу и спортивным соревнованиям. Укладывать рюкзак и упаковывать личное, групповое снаряжение и продукты. Пользоваться ремонтным набором туристской походной (спортивной) группы для ремонта снаряжения и оборудования. Составлять график дежурства группы в туристском походе и при организации ночлега в высокогорных условиях. Организовывать и проводить бивуачные работы в условиях высокогорья: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка (определение кол-ва для транспортировки) дров, их выбор и разделка, горном и водном путешествии.

Организовывать перекус группы в горном походе. Разжигание костры (по назначению) в зависимости от погодно-климатических условий в высокогорных условиях. Организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха на привале в горном походе. Организовывать дневки (досуг, игры, развлечения). Убирать место привалов и биваков, активно участвовать в общественно-полезном труде (экологической уборке территории в окрестностях лагеря).

Тема: ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Способы ориентирования на местности по карте и компасу. Способы визуальных и инструментальных измерений на карте и местности. Виды и принципы соревнований туристского ориентирования на дистанциях туристского многоборья (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде).

Способы ориентирование по звездам, особенностям местных предметов в горных условиях. Способы определение точки стояния. Особенности ориентирования на воде и в горах. Обязанности хронометриста и штурмана туристской (спортивной) группы. Как вести записи хронометристу группы.

Обучающиеся должны уметь:

Составлять легенды по карте и местности. Составление карты (схемы) по легенде. Вести записи хронометриста группы. Уверенно ориентироваться по карте и компасу. Определять точку стояния на местности по карте. Определять азимуты на недоступные предметы. Определять расстояния до недоступных предметов. Ориентироваться на местности по выбору. Ориентироваться в составе команды на: маркированной трассе, открытом

маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде. Ориентироваться по рельефу в условиях гор. Составлять легенды (письменную и условными знаками) по маршруту движения. Отслеживать маршрут движения группы и хронометраж. Владеть основными тактико-техническими приемами туристского ориентирования на местности. Читать рельеф на местности и карте, планировать маршрут движения. Анализировать маршрут движения на дистанции.

Проводить предстартовую разминку. Рисовать по памяти схему движения: на дистанции от КП до КП, в походе от лагеря до лагеря.

Тема: СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

Особенности и отличия карты для спортивного ориентирования на местности от топографической карты. Масштабы спортивных карт. Основные условные знаки спорткарт (виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте. Понятие высота сечения. Способы изображения рельефа на спортивных и топографических картах. Различных формы рельефа и их изображение на картах. Влияние рельефа на выбор пути ориентировщика.

Основные требования к снаряжению ориентировщика. Требование к одежде, обуви, головному убору. Планшеты для спортивного ориентирования и их устройство. Принципы подбора лыж, лыжных палок и лыжных мазей, парафинов. Способы отметки на КП в карточке участника компостером, проколом иглой и карандашной отметкой на карте на последующем КП. Тактико-технические приемы ориентирования на местности. Тактико-технические приемы ориентирования на лыжах.

Обучающиеся должны уметь:

Уверенно определять расстояния на местности и спорткарте. Читать элементы рельефа на местности по карте. Определять точку стояния, стороны горизонта по карте и местности. Свободно ориентироваться по компасу и карте на местности. Уверенно осуществлять движение по азимуту на местности. Выбирать оптимальный путь движения на местности по карте с учетом рельефа и дорожно-тропиночной сети. Четко и собранно действовать на старте, пункте выдачи карт, дистанции и КП. Ориентироваться на местности по выбору и в заданном направлении. Владеть приемами и навыками зимнего ориентирования на маркированной трассе и эстафетного ориентирования.

Анализировать результаты выступления на дистанциях, строить графики прохождения дистанции. Рисовать по памяти схематично дистанцию (спорткарту). Контролировать (отслеживать) время, затрачиваемое на поиск КП, нахождения на дистанции. Владеть тактико-техническими приемами спортивного ориентирования на уровне 3 разрядов.

Тема: МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Санитарно-гигиенические требования к туристу и спортсмену. Основы анатомии и физиологии человека (строение тела, системы органов). Режим дня при занятии спортом и туризмом. Основы личной гигиены. Режим питания при занятиях спортом и туризмом. Питьевой режим в горном и водном туристском походе, на соревнованиях. Основы закаливания. Основы массажа (подготовительного, спортивного и восстановительного). Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему. Признаки основных заболеваний и травм. Способы и приемы первой доврачебной. Характеристику ран (колотые, резаные и огнестрельные) и их обработку. Технику спасения утопающего, принципы и правила реанимации. Методику проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Методику и правила наложения простых повязок, наложения шин. Технологию диагностики состояния пострадавшего.

Правила промывание желудка. Правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам. Основные требования по предупреждению спортивного травматизма. Представление о солнечном гороскопе и его влиянии на здоровье. Представление об ауре человека и рекомендации сбалансированной организации питания. Диагностику самочувствия. Основные медикаменты (походной аптечки) их назначение, дозировку и применение.

Обучающиеся должны уметь:

Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Оказывать помощь терпящим бедствие на воде. Распознавать признаки заболеваний и травм в условиях спортивных соревнований и туристских путешествий.

Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки. Осуществлять промывание желудка. Изготавливать носилки. Производить массаж и само массажа. Пользоваться индивидуальной и групповой медицинской аптечкой. Обеззараживать воду для приготовления пищи и питья.

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Объективно оценивать собственное самочувствие перед стартом и в походе. Проводить диагностику самочувствия. Использовать рекомендации лунного календаря в спортивных и тренировочных циклах.

Тема: ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

План подготовки туристского путешествия. Основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма. Принципы и критерии определения маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путе-

шествия. Необходимое для туристского путешествия снаряжения. Основные принципы составления сметы расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы (психологическая и астрологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников: физическая, техническая, морально-волевая и тактическая, дисциплинированность, чувство долга и товарищества). Наличие и характер препятствий, способы их преодоления на выбранном летнем зачетном походе.

Климатические условия и типичные погоды в районе, выбранном для летнего зачетного похода. Природно-территориальные комплексы на выбранном летнем зачетном маршруте. Принципы подбора личного снаряжения для путешествия (пешеходного, горно-пешеходного, лыжного и водного).

Задачи психолого-эмоциональной подготовки группы. Походные обязанности участников туристского путешествия. Обязанности проводника-стажера.

Обучающиеся должны уметь:

Работать с научно-популярной, туристской литературой по району путешествия. Самостоятельно подбирать необходимое личное снаряжение для туристского похода. Выполнять походные обязанности участников туристского путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, зав питанием, фотограф и пр. Составлять смету туристского похода выходного дня. Организовать (под руководством педагога) поход выходного дня с младшими школьниками.. По плану производить описание и изучение природно-территориального комплекса.

Руководить разбивкой и организацией бивуака в походе выходного дня. Осуществлять общее руководство (при участии тренера) группой похода выходного дня

Тема: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Профилактику и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе.

Причины возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной группе. Объективные и субъективные факторы возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной групп: причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде. Основные правила безопасности в пешеходном, горном, водном и лыжном туристском походе. Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот в лыжном походе.

Правила безопасности при преодолении водных преград в горном походе. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам» в горном походе. Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и само страховке. Основные команды при работе в связке или команде.

Стандартные навыки и действия участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки. Способы разведения костра и разбивки лагеря туристской группы в аварийной ситуации (в высокогорье).

Действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь в группе. Эвакуационные мероприятия группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим) в горном походе. Действия заблудившихся (пострадавших) в горном и водном походе. Знаки международной сигнализации.

Способы осуществления двусторонней радиосвязи по радиации в горах и водном походе.

Обучающиеся должны уметь:

Находить самостоятельно по аналогии выход из аварийной (экстремальной) ситуации. Использовать стандартные навыки и умения участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки.

Разводить костер и разбивать лагерь туристской группы в аварийной ситуации (в условиях высокогорья). Оказывать помощь экипажу, терпящему бедствие на воде. Эвакуировать палаточный лагерь группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим). Выводить группу при потере карты в горном походе. Организовывать поиск условно заблудившихся (пострадавших) по легенде, по карте в условиях горного похода. Соблюдать правила и требования безопасности в туристском походе и на дистанциях соревнований. Применять знаки международной сигнализации

Тема: ПОИСКОВО - СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи соревнований ПСР. Основные принципы соревнований на дистанции ПСР. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР. Стандартные тактико-технические приемы командной работы на дистанции ПСР. Стандартные технические схемы, применяемые на технических этапах ПСР 3-4 класса. Приемы работы с радиостанцией при передаче и приеме радиосигнала (переговорах). Знаки международной сигнализации. Отдельные технические приемы работы на дистанции с пострадавшим.

Организацию страховки, сопровождения, устройство тормозных систем, применяемые полиспасты на дистанции ПСР.

Обучающиеся должны уметь:

Работать с радиостанцией. Применять стандартные технические схемы работы на технических этапах ПСР в зависимости от оборудования этапа и условий. Работать в составе команды на дистанции ПСР на дистанциях 3-4 класса (в том числе на скальных и ледовых участках).

Составлять легенду и организовывать поиск пострадавшего по легенде. Применять знаки международной сигнализации.

Тема: КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Средства, методы и способы краеведческого изучения природно-территориальных комплексов. Представление о комплексном краеведении. Стандартные методы организации и проведения зоологических, ботанических, геологических, гидрологических, орнитологических, зоологических, экологических наблюдений в походе или экспедиции. Стандартные схемы описания и изучения краеведческих объектов: природно-территориальных, гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических по плану. Обязанности гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа, краеведа-геолога, краеведа-зоолога.

Основные приборы для организации и проведения наблюдений за окружающей средой (метеорологические, гидрологические, ботанические, геологические и экологические). Индивидуальное творческое исследовательское задание по краеведению и план его выполнения. Групповое (звеньевое) исследовательское краеведческое задание и план его выполнения.

Цели и задачи краеведческой исследовательской экспедиции. Методику определения горных пород в полевых условиях. Методику определения представителей животного мира леса по следам жизнедеятельности. Голоса основных певчих птиц (средней и центрально-черноземной полосы).

Обучающиеся должны уметь:

Работать с приборами для организации наблюдений (зоологических, орнитологических, ботанических, экологических метеорологических и гидрологических). Проводил, по стандартному плану /самостоятельно и под руководством руководителя, старшего/ изучение, наблюдение и описания природного или иного краеведческого объекта паспорт (описание) объекта.

Вести самостоятельно записи по образцу в журналах наблюдений гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа в туристском путешествии. Владеть простейшими основами методики организации наблюдений за окружающей средой.

Описывать по плану природные объекты: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр.

Заполнять паспорт экскурсионного объекта на туристском маршруте (по плану или схеме). Составлять и рисовать схемы преодоления препятствия. Составлять и рисовать схемы прохождения порога, обноски и т.п. Участвовать в орнитологических наблюдениях. Определять основных голоса певчих птиц (средней и центрально-черноземной полосы). Самостоятельно при помощи определителя определять птиц, бабочек, животных. Определять представителей животного мира леса по следам жизнедеятельности. Определять в полевых условиях основные горные породы. Описывать геологические разрезы (профили).

Тема: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

В общих чертах историю спортивного скалолазания в России. Особенности горно-скального рельефа. Способы передвижения по скалам. Тактико-технические приемы индивидуального передвижения по скалам. Тактико-технические приемы командной работы на скальной дистанции. Методику изучения скального маршрута. Схемы применения спец снаряжения на скальной дистанции. Основные виды микрорельефа скального рельефа, его использование при передвижении по скалам.

Способы определения крутизны, высоты и протяженности скального участка. Правила забивки и извлечения крючьев. Приемы предстартовой подготовки для работы на скальной дистанции. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках.

Обучающиеся должны уметь:

Планировать маршрут передвижения на скальном участке с учетом обеспечения безопасности. Передвигаться по скальным маршрутам средней сложности, используя стандартные тактико-технические приемы. Различать, отыскивать, опробовать и использовать для передвижения формы микрорельефа скального участка. Отыскивать оптимальные маршруты движения в коридоре. Распределять силы на дистанции для ее прохождения. Описывать маршрут дистанции, составлять схемы прохождения с использованием форм микрорельефа. Применять тактико-технические приемы в зависимости от особенностей и степени сложности горноскального рельефа.

Работать на скальном рельефе в связке, в составе команды.

Тема: ТЕХНИКА СКАЛОЛАЗАНЬЯ

Обучающиеся должны знать:

Технику и тактику передвижения по скалам и организация страховки (самоохранки). Техника и тактика передвижения по скалам в связках и организация страховки (самоохранки). Специальные технические приемы скалолазания и альпинизма. Способы транспортировки снаряжения на дистанции. Схемы командного оборудования станции, точек страховки.

Применение узлов, петель в альпинизме (скалолазанье). Стандартные приемы организации промежуточных точек страховки. Способы оборудования, искусственных точек опор на скальном рельефе (закладки и пр.). Способы крепления и закрепление снаряжения при работе на станции. Тактико-технических приемов индивидуального передвижения на вертикальных и отрицательных скальных участках. Тактико-технических приемов передвижения в связках на вертикальных и отрицательных скальных участках.

Способы и средства обеспечения безопасности страховки (самостраховка) при работе в связках, подача команд при прохождении дистанции.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться по скалам, используя тактико-технические приемы и навыки. Организовывать страховку (самостраховку) при работе на скальной дистанции. Передвигаться по скалам в связках, используя тактико-технические приемы и навыки с организацией страховки (самостраховки).

Использовать при работе на скалах специальные технические приемы скалолазания и альпинизма. Транспортировки снаряжение на скальной дистанции. Самостоятельно оборудовать по стандартным схемам командные станции, точки страховки. Применять узлы, петли с обеспечением безопасности на дистанции. Организовывать промежуточные точки страховки (самостраховки). Оборудовать искусственные точки, опоры на скальном рельефе (закладки и пр.). Крепить снаряжение при работе на станции.

Индивидуально передвигаться на вертикальных и отрицательных скальных участках. Передвигаться в связках на вертикальных и отрицательных скальных участках. Обеспечивать безопасность страховки (самостраховки) при работе в связках. Подавать команды при работе на дистанции.

Тема: ОСНОВЫ ОПЕРАТОРСКОГО ИСКУССТВА В ПОХОДЕ

Обучающиеся должны знать:

В общих чертах основы сюжетной фотографии и видеосъемки в туристском походе. Требования и основные характеристики фото и видеоаппаратуры для туристского похода. Основные приемы сюжетной фото и видеосъемки. Основные приемы съемки (подготовка аппаратуры, выдержка, наводка на резкость, диафрагма, экспозиция, применение светофильтров). Режимы работы видеокамеры при съемке. Видеоряд. Общие требования к фото и видео сюжетам о туристском походе, соревнованиях для монтажа видеофильма, репортажа или журналистской корреспонденции.

Правила ухода за фото и видео оборудованием.

Обучающиеся должны уметь:

Пользоваться фотоаппаратом и видеокамерой для проведения фото (видео) съемки в походных условиях. Выбирать композицию для фото, видео сюжета. Производить фото (видео) съемку в различных погодных условиях.

Вести журнал фотографа (видеооператора) туристской группы. Отбирать первичный видеоряд для монтажа видео репортажа о спортивных соревнованиях.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Обучающиеся должны знать:

Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Обязанности и права участников спортивных соревнований, представителя, тренера и капитана команды. Разрядные требования по спортивному ориентированию на местности и спортивному туризму (туристское многоборье). Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Действия участника на карте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника. Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап. Общее представление о работе начальника дистанций и его помощников. Правила спортивной работы и общения команды с бригадой судей на техническом этапе.

Обучающиеся должны уметь:

Соблюдать Правила спортивных соревнований. Классифицировать допущенные при работе на технических этапах (дистанции) штрафы.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода. Форму и содержание отчета о спортивном туристском походе или путешествии. Основные положения Единой Всероссийской спортивной классификации маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм, водный туризм и лыжный туризм. Требования к оформлению отчета о туристском путешествии. Правила организации и проведения походов выходного дня.

Обучающиеся должны уметь:

Заполнять по образцу паспорт перевала, траверса, вершины или каньона. Заполнять по образцу паспорт препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнять справки о зачете прохождения спортивного туристского похода. Соблюдать и выполнять обязанности и права участников спортивных походов. Участвовать в оформлении отчета о туристском путешествии. Планировать маршрут похода выходного дня. Участвовать в организации, подготовке и проведении похода выходного дня с младшими школьниками.

Тема: УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся должны знать:

Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации. Правила безопасности при участии в спортивных соревнованиях. Требования к личному и командному снаряжению по обеспечению безопасности.

Условия проведения конкретных соревнований, особенности методики судейства (штрафы и их трактовку). Схему дистанции и порядок прохождения этапов. Границы полигона, легенды и пр.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях 1-4 класса по спортивному туризму (туристскому многоборью) и спортивного или туристского ориентирования. Применять тактико-технические приемы в зависимости от условий, оборудования дистанции (этапов). Находить самостоятельно на дистанции выход из нестандартных ситуаций.

Самостоятельно готовить личное и отчасти командное (по тактической схеме прохождения дистанции) снаряжение для соревнований. Выполнять Правила и условия проведения соревнований.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ

Обучающиеся должны знать:

Маршрут туристского путешествия. Конкретные цели и задачи данного учебно-тренировочного похода. Предполагаемые места организации биваков и ночлегов. Правила поведения и техники безопасности в туристском походе. Действия участника туристского похода в аварийной ситуации.

Действия участника туристского похода при потере ориентировки. Контрольные сроки путешествия, границы полигона учебно-тренировочного похода. Походные обязанности в конкретном туристском походе. Краеведческие и исследовательские цели путешествия. Индивидуальные краеведческие и хозяйственные обязанности. Индивидуальное творческое исследовательское задание и план его выполнения. Организацию похода (лагеря) в высокогорных условиях.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться в составе туристской (пешеходный, горный и лыжный туризм) группы по пересеченной (горной) местности. Преодолевать препятствия типичные для туристских горно-пешеходных походов 1-3 категории сложности. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Самостоятельно разбивать туристский лагерь, проводить бивуачные работы. Выполнять обязанности проводника, штурмана, хронометриста и замыкающего во время движения группы по маршруту.

Организовывать ночевку группы в высокогорных условиях.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Обучающиеся должны знать:

Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-4 класса техники горно-пешеходного туризма. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-4 класса контрольно-туристского маршрута. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на местности команды. Тактические и технические особенности индивидуальной работы на скальном участке 1-3 класса.

Тактико-технические приемы спортивного ориентирования на местности на дистанции в заданном направлении. Краеведческий материал по темам «Мир природы Волгоградской области». Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-4 класса техники горного туризма. Тактические и технические особенности командной работы на скальном (ледовом) участке 2-3 класса. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-4 класса поисково-спасательных работ. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на горной местности команды и индивидуально.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях областных летних туристских соревнований школьников. Выполнять условия и требования по туристско-бытовым навыкам на областном летнем туристском слете. Под руководством тренера и инструкторов анализировать результаты тренировок (соревнований) в том числе используя воспроизведение видеозаписи. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Индивидуально и в составе команды работать на скальных (ледовых) дистанциях. В составе команды работать на дистанциях в режиме поисково-спасательных работ.

Тема: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Специфические особенности бега в лесу, по

пересеченной местности и в горном районе. Технику лыжных ходов. Технику работы в составе экипажа байдарки. Методы самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) факторам. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Требования к уровню общей физической подготовленности для своего возраста (в объеме программы общеобразовательной средней школы и участников путешествий со спортивными походами 1-2 категории сложности. Требования к организации и планированию индивидуальных (самостоятельных) тренировок.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременных ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения и пр. Владеть с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности, в горных районах. Плавать, и удерживаться на плаву. Осуществлять самостоятельный (под руководством родителей) контроль за состоянием тренированности по объективным и субъективным факторам. Организовывать и планировать индивидуальные (самостоятельные) тренировки. Выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Тема: СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающиеся должны знать:

Общее представление о коллегии судей соревнований. Обязанности начальника дистанций и его помощников. Основные принципы планирования дистанций спортивного ориентирования (туристского многоборья). Основные принципы планирования дистанций пешеходного туризма. Принципы выбора и размещения на полигонах мест старта и финиша при планировании дистанций. Технологию нанесения дистанций на спорт карты. Методику и технологию предварительной проверки отметок КП в карточке участников. Методику и технологию проверки отметок КП на картах участников. Технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

Работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций, оценщика на штрафных кругах эстафет. Планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию. Наносить на спорткарты дистанции.

Тема: ИСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА И СТАЖИРОВКА

Обучающиеся должны знать:

Методику подготовки, организации и проведения туристских слетов и соревнований с младшими школьниками. Технологию организации и проведения туристской прогулки. Деятельность младшего инструктора школьного туризма. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Основные этапы подготовки младшего инструктора к занятиям (туристской прогулке или мероприятию).

Обучающиеся должны уметь:

Работать с литературой в библиотеке МКК и ЦДЮТур по теме индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия с младшими школьниками). Организовать подготовку туристской прогулки (распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения и определение экскурсионных объектов) с младшими школьниками в гимназии или объединении ЦДЮТур. Организовать проведение туристской прогулки или посвящения (помощник руководителя и инструктор - проводник) с младшими школьниками или кружковцами объединений ЦДЮТур.

Тема: ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Обучающиеся должны знать:

Теоретические и практические приемы по туристскому многоборью и ориентированию. Теоретические и практические приемы краеведческой и исследовательской деятельности. Основы проведения спортивных туристских походов. Основы туристско-бытовые и санитарно-гигиенические требования к туристу. Азбуку экологической культуры туриста. Основы оказания первой доврачебной помощи. Основные положения правил спортивных соревнований. Обязанности и права судьи по спорту. Обязанности младшего инструктора школьного туризма

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять контрольные нормативы по ОФП на уровне программы средней общеобразовательной школы. Владеть стандартными тактико-техническими приемами и навыками специальной туристской подготовки.

Владеть стандартными умениями и навыками по горно-пешеходному, лыжному и водному туризму. Владеть стандартными умениями и навыками спортивного (туристского) ориентирования на местности. Владеть стандартными умениями и навыками по горному туризму и скалолазанию.

Выполнить (в течение учебного года) разрядные нормативы: спортивный туризм - 3 разряд, туристское многоборье - 2 разряд - КСМ, спортивное ориентирование на местности 3- 2 разряды.

**Тема: ЗАЧЕТНАЯ НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ ПО РОДНОМУ КРАЮ**

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи экспедиции. Маршрут экспедиции, график движения группы и места организации ночлегов. Правила поведения в общественных местах. Основы межличностных походных взаимоотношений. Требования к уровню туристской, физической и морально-волевой подготовке. Режим походного дня водного путешествия. Обязанности в туристской группе. Краеведческие групповые (звеньевые) и индивидуальные творческие, исследовательские задания. Правила безопасности в водном туристском путешествии и действия в аварийной ситуации. Особенности водных туристских походов.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять обязанности участника спортивного туристского похода. Общаться в туристском походном коллективе. Выполнять индивидуальные и групповые (звеньевые) творческие краеведческие задания самостоятельно или под руководством наставника (руководителя). Своевременно и качественно выполнять обязанности дежурных должностей. Управлять байдаркой и работать в экипаже.

Тема: УЧЕБНЫЕ ЭКСКУРСИИ В МУЗЕИ

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения в общественных местах. Конкретные цели и задачи экскурсии в музей. Индивидуальное (групповое) краеведческое или исследовательское задание. Форму отчета о выполнении индивидуального (группового) задания.

Обучающиеся должны уметь:

Искать и находить в ходе экскурсии ответы на вопросы индивидуального (группового) задания. Формулировать (в том числе с помощью руководителя) вопросы, на которые должны быть получены ответы в ходе экскурсии согласно полученного индивидуального (группового) задания.

Концентрировать внимание на рассказе экскурсовода в ходе экскурсии.

Тема: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА ОБ ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Итоги практической исследовательской деятельности воспитанников в летней туристской экспедиции. Допущенные в ходе экспедиции промахи и ошибки в ходе спортивного туристского похода. Достижения и ошибки отдельных участников экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

Участвовать в составлении отчета об экспедиции для защиты спортивного похода 1 категории сложности. Отчитаться в форме сообщения об итогах выполнения туристских походных и научно - практических краеведческих творческих обязанностей и заданий. Высказывать свое мнение

о качестве выполнения обязанностей и заданий (поручений) участниками и руководителями экспедиции.

Тема: МОНТАЖ ВИДЕОФИЛЬМОВ

Обучающиеся должны знать:

Основные принципы построения видеоряда сюжета фильма о туристских соревнованиях и походе. Оптимальную продолжительность фильма и насыщенность сюжетами. Выбор сюжетов в видеоряд для фильма.

Тема: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Профилактику и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности при занятиях спортом и в туристском походе. Причины возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной группе. Объективные и субъективные факторы возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций в туристском походе и спортивной групп: причины и следствия конфликтных ситуаций в группе или команде.

Основные правила безопасности в пешеходном, горном, водном и лыжном туристском походе. Правила безопасности при преодолении заболоченных участков и болот в лыжном походе. Правила безопасности при преодолении водных преград в горном походе. Правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках. Правила безопасности при переправах по снежникам и льду, снежным и ледовым «мостам» в горном походе.

Основные правила безопасности в водном туристском походе. Основные правила безопасности при страховке и само страховке. Основные команды при работе в связке или команде. Стандартные навыки и действия участников или команды (группы) в аварийной ситуации, при потере ориентировки. Способы разведения костра и разбивки лагеря туристской группы в аварийной ситуации (в высокогорье). Действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь в группе. Эвакуационные мероприятия группы (при паводке, аварийной ситуации с пострадавшим) в горном походе.

Действия заблудившихся (пострадавших) в горном и водном походе. Знаки аварийной международной сигнализации. Способы осуществления двусторонней радиосвязи по рации в горах и водном походе.

Обучающиеся должны уметь:

Находит самостоятельно по аналогии выход из аварийной (экстремальной) ситуации. Использовать стандартные навыки и умения участников или команды (группы) в аварийной ситуации при потере ориентировки.

Разводить костер и разбивать лагерь туристской группы в аварийной ситуации (в условиях высокогорья). Оказывать помощь экипажу, терпящему бедствие на воде. Эвакуировать палаточный лагерь группы (при паводке,

аварийной ситуации с пострадавшим). Выводить группу при потере карты в горном походе. Организовывать поиск условно заблудившихся (пострадавших) по легенде, по карте в условиях горного похода.

Соблюдать правила и требования безопасности в туристском походе и на дистанциях соревнований. Применять знаки аварийной международной сигнализации. Владеть стандартными навыками и умениями действий при возникновении опасных и особо опасных стихийных гидрометеорологических явлений.

Тема: ПОИСКОВО - СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи соревнований ПСР. Основные принципы соревнований на дистанции ПСР. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР. Стандартные тактико-технические приемы командной работы на дистанции ПСР. Стандартные технические схемы, применяемые на технических этапах ПСР 4-5 класса.

Приемы работы с радиостанцией при передаче и приеме радиосигнала (переговорах). Знаки аварийной международной сигнализации. Отдельные технические приемы работы на дистанции с пострадавшим. Организацию страховки, сопровождения, устройство тормозных систем, применяемые полиспасты на дистанции ПСР.

Обучающиеся должны уметь:

Работать с радиостанцией. Применять стандартные технические схемы работы на технических этапах ПСР в зависимости от оборудования этапа и условий. Работать в составе команды на дистанции ПСР на дистанциях 4-5 класса (в том числе на скальных и ледовых участках).

Составлять легенду и организовывать поиск пострадавшего по легенде. Применять знаки аварийной международной сигнализации. Пользоваться средствами связи.

Тема: КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Средства, методы и способы комплексного краеведческого изучения природно-территориальных комплексов. Основы организации краеведческих, экологических полевых работ группы (звена). Стандартные схемы экологического описания и изучения краеведческих объектов по плану. Обязанности гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа, краеведа-геолога, краеведа-зоолога. Основные приборы для организации и проведения экологических наблюдений за окружающей средой. Индивидуальное творческое исследовательское задание по экологическому краеведению и план его выполнения. Цели и задачи проведения экологических исследований и наблюдений в походе (экспедиции). Групповое (звеньевое)

исследовательское краеведческое задание и план его выполнения. Цели и задачи краеведческой исследовательской экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

Работать с приборами для организации экологических наблюдений.

Проводить по стандартному плану /самостоятельно и под руководством руководителя, старшего/ изучение, наблюдение и описания природного или иного краеведческого объекта паспорт (описание) объекта. Вести самостоятельно записи по образцу в журналах наблюдений гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа в туристском путешествии. Описывать по плану природные объекты: источника, реки, порога, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Определять на маршруте объекты для организации исследований и наблюдений в ходе выполнения индивидуального краеведческого задания. Проводить экологические наблюдения и исследования природных комплексов. Участвовать в орнитологических наблюдениях.

Определять основных голоса певчих птиц (средней и центрально-черноземной полосы). Самостоятельно при помощи определителя определять птиц, бабочек, животных. Определять представителей животного мира леса по следам жизнедеятельности. Определять в полевых условиях основные горные породы. Описывать геологические разрезы (профили).

Тема: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПОСТАНОВКИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Обучающиеся должны знать:

План организации и проведения экологического исследовательского эксперимента. Цели и задачи предполагаемого экологического эксперимента, рабочая гипотеза. Технологию подготовки и проведения (постановки) исследовательского эксперимента. Стандартные методы организации и проведения экологических исследовательских наблюдений в походе или экспедиции.

Основы развития самостоятельности в команде (коллективе).

Обучающиеся должны уметь:

Владеть простейшими основами методики организации экологических наблюдений за окружающей средой. Владеть основами методики экспериментального исследовательского эксперимента. Осуществлять самостоятельно (под руководством) подготовку и проведение эксперимента. Обрабатывать материалы экспериментальной деятельности и под руководством руководителя формулировать результаты.

Тема: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Особенности горно-скального рельефа. Особенности снежно-ледового рельефа. Характерные опасности и правила передвижения по снежникам,

ледникам и скалам. Способы передвижения по скалам и льду. Строение и структуры снега (льда), скальных пород различного происхождения. Тактико-технические приемы индивидуального передвижения по скалам. Тактико-технические приемы командной работы на скальной дистанции. Тактико-технические приемы индивидуального передвижения по снежникам и ледникам. Тактико-технические приемы командной работы на снежно-ледовой дистанции. Методику изучения скального и ледового маршрута.

Схемы применения спец снаряжения на скальной (ледовой) дистанции.

Основные виды скального (ледового) микрорельефа, его использование при передвижении по скалам (льду). Способы определения крутизны, высоты и протяженности скального (ледового) участка. Правила забивки и извлечения крючьев. Приемы передвижения в кошках, с ледорубом.

Приемы предстартовой подготовки для работы на скальной (ледовой) дистанции. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных (ледовых) участках.

Обучающиеся должны уметь:

Планировать маршрут передвижения на скальном участке с учетом обеспечения безопасности. Передвигаться по скальным (ледовым) маршрутам, используя стандартные тактико-технические приемы. Различать, отыскивать, опробовать и использовать для передвижения формы микрорельефа скального (ледового) участка. Отыскивать оптимальные маршруты движения в коридоре. Распределять силы на дистанции для ее прохождения. Описывать маршрут дистанции, составлять схемы прохождения с использованием форм микрорельефа. Применять тактико-технические приемы в зависимости от особенностей и степени сложности горноскального (снежно-ледового) рельефа. Работать на скальном (снежно-ледовом) рельефе в связке, в составе команды.

Тема: ТЕХНИКА СКАЛОЛАЗАНЬЯ

Обучающиеся должны знать:

Технику и тактику передвижения по скалам и организация страховки (самоохранки). Техника и тактика передвижения по скалам в связках и организация страховки (самоохранки). Специальные технические приемы скалолазания и альпинизма. Способы транспортировки снаряжения на дистанции. Схемы командного оборудования станции, точек страховки. Применение узлов, петель в альпинизме (скалолазание). Стандартные приемы организации промежуточных точек страховки. Способы оборудования искусственных точек опор на скальном рельефе (закладки и пр.). Способы крепления и закрепления снаряжения при работе на станции. Тактико-технических приемов индивидуального передвижения на вертикальных и отрицательных скальных участках. Тактико-технических приемов передвижения в связках на вертикальных и отрицательных скальных участках. Способы и средства обеспечения безопасности страховки

(самостраховка) при работе в связках, подача команд при прохождении дистанции.

Специальные технические приемы для работы на ледовых дистанциях.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться по скалам, используя тактико-технические приемы и навыки. Организовывать страховку (самостраховку) при работе на скальной дистанции. Передвигаться по скалам в связках, используя тактико-технические приемы и навыки с организацией страховки (самостраховки).

Использовать при работе на скалах специальные технические приемы скалолазания и альпинизма. Транспортировки снаряжение на скальной дистанции. Самостоятельно оборудовать по стандартным схемам командные станции, точки страховки. Применять узлы, петли с обеспечением безопасности на дистанции. Организовывать промежуточные точки страховки (самостраховки). Оборудовать искусственные точки, опоры на скальном рельефе (закладки и пр.). Крепить снаряжение при работе на станции.

Индивидуально передвигаться на вертикальных и отрицательных скальных участках. Передвигаться в связках на вертикальных и отрицательных скальных участках. Обеспечивать безопасность страховки (самостраховки) при работе в связках. Подавать команды при работе на дистанции.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Обучающиеся должны знать:

Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Обязанности и права участников спортивных соревнований, представителя, тренера и капитана команды. Разрядные требования по спортивному ориентированию на местности и спортивному туризму (туристское многоборье). Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму. Содержание соревнований и классификация дистанций соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности.

Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования, отслеживание предварительной информации о результате выступления участника.

Основные принципы оборудования технических этапов, правила и действия команды, капитана по прибытию на технический этап. Общее представление о работе начальника дистанций и его помощников. Общее представление о работе секретариата соревнований. Правила спортивной работы и общения команды с бригадой судей на техническом этапе.

Обучающиеся должны уметь:

Соблюдать Правила спортивных соревнований. Участвовать в работе судейских бригад городских (районных) соревнований. Классифицировать допущенные при работе на технических этапах (дистанции) штрафы.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

Спортивный туризм - разрядные требования. Правила проведения спортивных туристских походов. Обязанности и права участников спортивных походов. Обязанности руководителя туристского похода. Форму и содержание отчета о спортивном туристском походе или путешествии. Основные положения Единой Всероссийской спортивной классификации маршрутов, видовые классификационные требования: горно-пешеходный туризм, водный туризм и лыжный туризм. Требования к оформлению отчета о туристском путешествии. Правила организации и проведения походов выходного дня.

Обучающиеся должны уметь:

Заполнять паспорт перевала, траверса, вершины или каньона. Заполнять паспорт препятствия водного маршрута (порога, каскада порогов, каньона, участка). Заполнять маршрутные документы и справки о зачете прохождения спортивного туристского похода. Соблюдать и выполнять обязанности и права участников спортивных походов. Участвовать в оформлении отчета о туристском путешествии. Планировать маршрут похода выходного дня.

Участвовать в организации, подготовке и проведении похода выходного дня с младшими школьниками.

Тема: УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся должны знать:

Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью, туристскому ориентированию и спортивному ориентированию на местности. Действия участников в аварийной ситуации. Правила безопасности при участии в спортивных соревнованиях. Требования к личному и командному снаряжению по обеспечению безопасности. Условия проведения конкретных соревнований, особенности методики судейства (штрафы и их трактовку). Схему дистанции и порядок прохождения этапов. Границы полигона, легенды и пр. Обязанности и права спортсмена - инструктора.

Тактико-технические схемы работы на этапах (дистанция).

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях 1 -5 класса по спортивному туризму (туристскому многоборью) и спортивного или туристского ориентирования. Проходить дистанции согласно тактико-технических схемам с соблюдением требований безопасности. Применять

тактико-технические приемы в зависимости от условий, оборудования дистанции (этапов). Находить самостоятельно на дистанции выход из нестандартных ситуаций. Самостоятельно готовить личное и отчасти командное (по тактической схеме прохождения дистанции) снаряжение для соревнований.

Выполнять обязанности спортсмена-инструктора. Выполнять Правила и условия проведения соревнований.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ

Обучающиеся должны знать:

Маршрут туристского путешествия. Конкретные цели и задачи данного учебно-тренировочного похода. Предполагаемые места организации биваков и ночлегов. Правила поведения и техники безопасности в туристском походе. Действия участника туристского похода в аварийной ситуации. Контрольные сроки путешествия, границы полигона учебно-тренировочного похода. Походные обязанности в конкретном туристском походе. Краеведческие и исследовательские цели путешествия. Индивидуальные краеведческие и хозяйственные обязанности. Индивидуальное творческое исследовательское задание и план его выполнения. Тактико-технические приемы преодоления препятствий на маршруте.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться в составе туристской (пешеходный, горный и лыжный туризм) группы по пересеченной (горной) местности. Преодолевать препятствия типичные для туристских горно-пешеходных походов 1-3 категории сложности. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Самостоятельно разбивать туристский лагерь, проводить бивуачные работы. Выполнять обязанности инструктора, проводника, штурмана, хронометриста и замыкающего во время движения группы по маршруту.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Обучающиеся должны знать:

Технические и тактические схемы и приемы работы, взаимодействия команды на скальной дистанции 5 класса техники горного туризма. Технические и тактические схемы и приемы работы, взаимодействия команды на дистанции 2-5 класса контрольно-туристского маршрута пешеходного туризма. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на местности команды на дистанции КТМ 5 класса в горных условиях. Тактические и технические схемы и приемы индивидуальной работы на скальном участке 4-5 класса. Тактико-технические схемы и приемы спортивного ориентирования на дистанции в заданном направлении. Краеведческий материал по темам: Технические и тактические схемы и приемы работы, взаимодействия команды на дистанции 2-5 класса техники горно-пешеходного туризма.

Тактические и технические особенности командной работы на скальном (ледовом) участке 2-5 класса. Технические и тактические приемы работы и взаимодействия команды на дистанции 2-5 класса поисково-спасательных работ. Тактико-технические особенности туристского ориентирования на горной местности команды и индивидуально. Условия проведения соревнования по технике горного туризма Чемпионата РФ 1998-года среди учащихся (по видам). Условия проведения соревнований по горно-туристскому многоборью на скальных дистанциях Кубка России года среди взрослых.

Обучающиеся должны уметь:

Индивидуально и в составе команды работать на дистанциях областных летних туристских соревнований школьников. Выполнять условия и требования по туристско-бытовым навыкам на областном летнем туристском слете. Под руководством тренера и инструкторов анализировать результаты тренировок (соревнований) в том числе используя воспроизведение видеозаписи. Признавать допущенные тактико-технические промахи и ошибки, стремиться их исправлять. Индивидуально и в составе команды работать на скальных (ледовых) дистанциях. В составе команды работать на дистанциях в режиме поисково-спасательных работ. Соблюдать тактико-технические схемы прохождения технических этапов (дистанций). Использовать (применять) для прохождения этапа (дистанции) тактико-технические схемы, навыки и приемы в зависимости от оборудования на этапе, условий этапа и сложившейся обстановки.

Тема: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

Специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Технику лыжных ходов. Технику работы в составе экипажа байдарки. Методы самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) факторам.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Требования к уровню общей физической подготовленности для своего возраста (в объеме программы общеобразовательной средней школы и участников путешествий со спортивными походами 1-2 категории сложности). Требования к организации и планированию индивидуальных (самостоятельных) тренировок.

Спортивные игры.

Обучающиеся должны уметь:

Передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременных ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения и пр. Владеть с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности, в горных районах. Плавать, и удерживаться на плаву. Осуществлять самостоятельный (под руководством родителей) контроль за состоянием тренированности по объективным и субъективным факторам. Организовывать и планировать индивидуальные (самостоятельные) тренировки. Выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Тема: СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающиеся должны знать:

Общее представление о коллегии судей соревнований. Обязанности начальника дистанций и его помощников. Обязанности секретариата соревнований. Основные принципы планирования дистанций спортивного ориентирования (туристского многоборья). Основные принципы планирования дистанций пешеходного и горного туризма. Принципы выбора и размещения на полигонах мест старта и финиша при планировании дистанций. Технологию нанесения дистанций на спорткарты. Методику и технологию предварительной проверки отметок КП в карточке участников. Методику и технологию проверки отметок КП на картах у участников. Работу службы информации на соревнованиях. Правила охраны природы при планировании и проведении спортивных туристских соревнований. Технологию подсчета предварительных результатов соревнований. Технологию оборудования скальной дистанции с учетом обеспечения 2ой безопасности.

Обучающиеся должны уметь:

Работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций, оценщика на штрафных кругах эстафет, в составе секретариата, в службе информации. Планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию. Наносить на спорткарты дистанции. Оборудовать под руководством начальника дистанции (главного судьи) технические этапы, дистанции пешеходного и горного (скальные и ледовые) туризма. Планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по ТГТ и ТПТ.

Тема: ИСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА И СТАЖИРОВКА

Обучающиеся должны знать:

Методику подготовки, организации и проведения туристских слетов и соревнований в школе. Формы туристско-краеведческой и спортивной работы в школе. Меры по обеспечению безопасности при организации и проведении туристско-краеведческих и спортивно-массовых мероприятий.

Основные принципы планирования туристско-краеведческой работы школы. Деятельность инструктора школьного туризма. Права и обязанности инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Основные этапы подготовки инструктора к занятиям (походу).

Обучающиеся должны уметь:

Работать с литературой в библиотеке МКК и ЦДЮТур по теме индивидуального творческого задания (подготовка туристского похода с младшими школьниками). Составлять примерного плана туристско-краеведческой работы в школе. Составлять плана подготовки и проведения туристского похода. Участвовать в подготовке и проведении спортивно-массового туристского мероприятия (КВН, соревнования) с младшими школьниками. Оформлять маршрутные документы и отчет о походе. Организовывать и проводить учебные занятия с группой (командой) младших школьников, воспитанников ЦДЮТур. Подготовка и проведение учебно-тренировочного занятия на местности по теме техника пешеходного туризма.

Тема: ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Обучающиеся должны знать:

Теоретические и практические приемы по туристскому многоборью и ориентированию. Теоретические и практические приемы краеведческой и исследовательской деятельности. Основы проведения спортивных туристских походов. Основные туристско-бытовые и санитарно-гигиенические требования к туристу. Азбуку экологической культуры туриста. Азбуку выживания.

Основы оказания первой доврачебной помощи. Основные положения правил спортивных соревнования. Обязанности и права судьи по спорту 1 категории. Обязанности спортсмена-инструктора. Обязанности инструктора школьного туризма

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять контрольные нормативы по ОФП на уровне программы средней общеобразовательной школы. Владеть стандартными тактико-техническими приемами и навыками специальной туристской подготовки. Владеть стандартными тактико-техническими приемами, умениями и навыками по горнопешеходному, лыжному и водному туризму. Владеть стандартными тактико-техническими приемами, умениями и навыками спортивного (туристского) ориентирования на местности. Владеть стандартными тактико-техническими приемами, умениями и навыками по горному туризму и скалолазанию. Выполнить (в течение учебного года) разрядные нормативы: спортивный туризм - 3 (2ой) разряд туристское многоборье - 1 разряд - КСМ, спортивное ориентирование на местности 2 (1ый) разряд. Выполнить (в течение учебного года) разрядный норматив спортсмена-инструктора, норматива «мастер спорта» спортивный туризм (туристское многоборье) - горный туризм.

Тема: ЗАЧЕТНАЯ НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

Обучающиеся должны знать:

Цели и задачи экспедиции. Маршрут экспедиции, график движения группы и места организации ночлегов. Правила поведения в общественных местах. Основы межличностных походных взаимоотношений. Требования к уровню туристской, физической и морально-волевой подготовке. Режим походного дня водного путешествия. Обязанности в туристской группе. Краеведческие групповые (звеньевые) и индивидуальные творческие, исследовательские задания. Правила безопасности в горно-пешеходном туристском путешествии 2 категории сложности и действия в аварийной ситуации. Особенности туристских походов в пожароопасный период

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять обязанности участника спортивного туристского похода. Общаться в туристском походном коллективе. Выполнять индивидуальные и групповые (звеньевые) творческие краеведческие задания самостоятельно или под руководством наставника (руководителя). Своевременно и качественно выполнять обязанности дежурных должностей. Владеть стандартными тактико-техническими приемами, умениями и навыками преодоления препятствий горно-пешеходного похода 2 категории сложности. Участвовать в исследовательской деятельности по организации и проведению эксперимента.

Тема: УЧЕБНЫЕ ЭКСКУРСИИ В МУЗЕИ

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения в общественных местах. Конкретные цели и задачи экскурсии в музей. Индивидуальное (групповое) краеведческое или исследовательское задание. Форму отчета о выполнении индивидуального (группового) задания.

Обучающиеся должны уметь:

Искать и находить в ходе экскурсии ответы на вопросы индивидуального (группового) задания. Формулировать (в том числе с помощью руководителя) вопросы, на которые должны быть получены ответы в ходе экскурсии согласно полученного индивидуального (группового) задания.

Концентрировать внимание на рассказе экскурсовода в ходе экскурсии.

Тема: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА ОБ ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

Итоги практической исследовательской деятельности воспитанников в летней туристской экспедиции. Допущенные в ходе экспедиции промахи и

ошибки в ходе спортивного туристского похода. Достижения и ошибки отдельных участников экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

Участвовать в составлении отчета об экспедиции для защиты спортивного похода 2 категории сложности. Отчитаться в форме сообщения об итогах выполнения туристских походных и научно-практических краеведческих творческих обязанностей и заданий. Высказывать свое мнение о качестве выполнения обязанностей и заданий (поручений) участниками и руководителями экспедиции.

Компетенции и личностные качества:

- ориентация в мире духовных ценностей;
- решение проблем, связанных с реализацией определенных социальных ролей;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, используя соответствующий научный аппарат, т.е. решать познавательные проблемы;
- решение проблем в сфере деятельности;

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ценностно-смысловые установки;
- системы значимых социальных и межличностных отношений.

Метапредметные результаты:

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Требования к знаниям и умениям
4 год обучения**

Тема: ВВЕДЕНИЕ

Обучающиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; - общее представление об истории развития детско-юношеского туризма и краеведения в России; - методы, используемые в объединении при изучении родного края; - результаты, достигнутые воспитанником и товарищами в прошлом сезоне и задачи на новый учебный год; - итоги научно-практической экспериментальной экспедиции; - цели и задачи объединения на следующий год; - календарь соревнований и район экспедиции нового сезона;

Обучающиеся должны уметь:

- коллегиально участвовать в планировании деятельности объединения; - участвовать в коллективных творческих делах объединения; - анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов; - отчитываться о выполнении индивидуального творческого исследовательского задания выполняемого в экспедиции; - отчитываться перед командой объединения за достигнутые спортивные результаты.

Тема: ТОПОГРАФИЯ

Обучающиеся должны знать:

- способы изображения рельефа на спортивных и топографических картах; - условные знаки спортивных и топографических карт; - требования к карте спортивных соревнований (точность, подробность, читаемость, условные знаки и лист карты); - способы визуальных и инструментальных измерений на местности (углов, уклонов, высот, расстояний); - снаряжение составителя карт и работа с ним; - основные полевые работы составителя карт; - технологию камеральной обработки результатов съемки местности и вычерчивания карт;

Обучающиеся должны уметь:

- уверенно читать топографические и спортивные карты; - производить визуально и с помощью инструментов основные измерения на местности и карте; - производить самостоятельно и в бригаде (звене) полевые работы составителя (корректировщика) спортивных карт; - камерально обрабатывать результаты полевых работ; - вычерчивать авторский составительский (черно-белый) оригинал скорректированной карты; - определять точку стояния (привязываться) на местности и карте; - уверенно составлять и читать письменную (знаковую) легенду маршрута.

**Тема: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ,
АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ**

Обучающиеся должны знать:

- представление о расчете биоритмов (счетчик биоритмов и работа с ним); - влияние (+) и (-) физических, эмоциональных и интеллектуальных биоритмов и их сочетания на состояние организма и самочувствие человека; - основные показатели физического и функционального развития, физической выносливости и утомляемости своего организма и предъявляемые к ним требования для занятий спортом и туризмом в объединении; - представление о собственном темпераменте и совместимости с товарищами по команде (объединению); - стандартные приемы снятия утомления;

Обучающиеся должны уметь:

- читать и расшифровывать графики биоритмов; - проводить психолого-астрологическое тестирование в туристском коллективе; - учитывать в процессе общения и взаимоотношений (+) и (-) астрологических характеристик, симпатий и антипатий. - учитывать в тренировочном и спортивном процессе влияние (+) и (-) биоритмов.

Тема: ТЕХНИКА И ТАКТИКА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

- тактико-технические схемы построения туристских маршрутов; - основы планирования маршрута туристского путешествия; - принципы организации движения туристской группы на маршруте; - режим дня в туристском путешествии; - тактико-технические схемы преодоления в путешествии препятствий; - акклиматизация и ее значение для участников путешествия; - тактико-технические схемы движения туристической группы на различных участках рельефа.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать, классифицировать на местности тип препятствия и определять оптимальную схему его преодоления с учетом безопасности; - участвовать в планировании туристского маршрута путешествия; - планировать и организовывать движение группы на маршруте в течение дня; - составлять тактические схемы движения группы на различных участках рельефа; - тактически правильно преодолевать перевал 1 А категории сложности.

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

Обучающиеся должны знать: культуру межличностных взаимоотношений в коллективе (команде); - способы регулирования эмоциональных состояний; - взаимопомощь и ее роль в туристской группе (команде); - понятие «индивидуальные особенности личности»; - конфликты и их причины; - стресс и стрессовые ситуации; как избежать стресса; - как предотвращать конфликтные ситуации; - общее представление о: лидер, энтузиаст, старшина, дезорганизатор, шутник, индивидуалист, эгоист, посредник, неформальный лидер, отрицательный лидер, «козел отпущения»

и т.п.; - основы системы звеньев психологической подготовки к соревнованиям; Психологический климат в походном коллективе и его регулирование; - психологический тренинг (психологическое ситуационное моделирование); - совместимые астрологические и несовместимые знаки.

Обучающиеся должны уметь:

- воспитывать саморегуляцию эмоционального состояния; - развивать культуру общения в команде; - воспитывать выдержку и самообладание, смелость и решительность и т.п. - учитывать состояние биогенных астрологических факторов при межличностном общении; - развивать аутогенную предстартовую тренировку и саморегуляцию психолого-эмоционального состояния;- учитывать индивидуальные особенности личности при общении; - предотвращать (гасить) конфликтные ситуации в коллективе (команде);

Тема: ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Обучающиеся должны знать:

- противопожарные меры в туристском походе и на соревнованиях; - требования к выбору места для организации бивака (с учетом эколого-природоохранных норм и требований безопасности); - экологические требования к месту привала после ухода группы; - правила и требования по сушке и ремонту личного и группового снаряжения в походе; - основные требования к составлению меню для туристических походов и спортивных соревнований; - требования и правила хранения продуктов питания в туристическом походе; - понятие меню-раскладки туристского похода; - снаряжение групповое и личное для туризма; - состав ремонтного набора и их назначение; - типы костров и их назначение и применение;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять меню-раскладку для туристского похода; - организовать приготовление пищи в условиях путешествия; - готовить пищу на костре, газовой туристской плите и газовой горелке ; - готовить снаряжение к походу и соревнованиям; - укладывать рюкзак и упаковывать личное, групповое снаряжение и продукты; - пользоваться ремонтным набором туристской группы для ремонта снаряжения и оборудования; - организовывать и проводить бивуачные работы в трудных условиях; - организовывать перекус группы в походе; - разжигание костра в зависимости от погодно-климатических условий; - организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха на привале в походе; - организовывать дневки(досуг, игры, развлечения); - убирать место привалов и биваков, активно участвовать в общественно-полезном труде (экологической уборке территории в окрестностях лагеря).

Тема: ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Обучающиеся должны знать:

- способы ориентирования на местности по карте и компасу; - способы определения точки стояния; - способы визуальных и инструментальных измерений на карте и местности; - виды и принципы соревнований туристского ориентирования на дистанциях многоборья (маркированный маршрут, открытый маршрут, ориентирование по выбору, обозначенный маршрут, ориентирование по легенде). - способы ориентирования по звездам, особенностям местных предметов в горных условиях; - тактические приемы и схемы прохождения дистанций туристского ориентирования в составе команды; - особенности ориентирования на воде и в горах; - обязанности хронометриста и штурмана туристской группы; - как вести записи хронометристу группы.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять легенды по карте местности; - составлять карты (схемы) по легенде; - вести записи хронометриста группы; - уверенно ориентироваться по карте и компасу; - определять точку стояния на местности по карте; - определять азимуты на недоступные предметы; - определять расстояния до недоступных предметов; - ориентироваться в составе команды на маркированной трассе, открытом маршруте, по обозначенному маршруту и по письменной легенде; - ориентироваться по рельефу; - составлять легенды по маршруту движения; - отслеживать маршрут движения группы и хронометраж; - владеть основными тактико-техническими приемами туристского ориентирования на местности; - читать рельеф на местности и карте, планировать маршрут движения; - анализировать маршрут движения на дистанции; - проводить предстартовую разминку; - рисовать по памяти и схему движения: на дистанции от КП до КП, в походе от лагеря до лагеря.

Тема: МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

- основы анатомии и физиологии человека; - режим дня при занятии спортом и туризмом; - основы личной гигиены; - режим питания при занятиях спортом и туризмом; - питьевой режим в походе, на соревнованиях; - основы закаливания; - основы массажа; - характерные спортивные травмы и их предупреждение; - основы доврачебной помощи пострадавшему; - признаки основных заболеваний и травм; - способы и приемы первой доврачебной помощи; - характеристику ран (колотые, резаные, огнестрельные) и их обработку; - технику спасения утопающего, принципы и правила реанимации; - методику и правила наложения простых повязок; - технологию диагностики состояния пострадавшего; - правила промывания желудка; - правила транспортировки пострадавшего; - основные требования по предупреждению травматизма; - диагностика самочувствия; - основные медикаменты походной аптечки, их назначение, дозировка и применение.

Обучающиеся должны уметь:

- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему; - оказать помощь терпящим бедствие на воде; - распознавать признаки заболеваний и

травм в условиях соревнований и туристических путешествий; - производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; - осуществлять промывание желудка; - изготавливать носилки; - производить массаж и самомассаж; - пользоваться индивидуальной и групповой медицинской аптечкой; - обеззараживать воду для приготовления пищи; - транспортировка пострадавшего по пересеченной местности; - объективно оценивать собственное самочувствие перед стартом и в походе; - проводить диагностику самочувствия.

Тема: ПОДГОТОВКА ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

- план подготовки туристского путешествия;- основные принципы выбора района туристского путешествия и вида туризма; - принципы и критерии определения маршрута путешествия; - цели и задачи спортивного туристского путешествия; - необходимое для туристского путешествия снаряжения; - основные принципы составления сметы расходов для проведения путешествия; - основные принципы комплектования туристской группы; - наличие и характер препятствий, способы их преодоления на выбранном летнем зачетном походе; - климатические условия и типичные погоды в районе, выбранном для летнего отчетного похода; - природно-территориальные комплексы на выбранном летнем зачетном маршруте; - принципы подбора личного снаряжения для путешествия; - задачи психолого-эмоциональной подготовки группы; - походные обязанности участников туристского путешествия; - обязанности инструктора-стажера;

Обучающиеся должны уметь:

- работать с научно-популярной, туристской литературой по району путешествия; - самостоятельно подбирать необходимое личное снаряжение для туристского похода; - выполнять походные обязанности участников туристского путешествия; - составлять смету туристского похода выходного дня; - составлять меню и расчет продуктов на туристский поход; - организовать поход (под руководством педагога) выходного дня с младшими школьниками; - по плану производить описание и изучение природно-территориального комплекса; - руководить разбивкой и организацией бивуака в походе выходного дня; - осуществлять общее руководство (при участии тренера) группой похода выходного дня;

Тема: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ

Обучающиеся должны знать:

- профилактику и предупреждение травматизма и меры по повышению безопасности в туристском походе; - причины возникновения аварийных ситуаций в походе; - объективные и субъективные факторы возникновения аварийных ситуаций; - основные правила безопасности в походах разного вида; - правила безопасности при преодолении заболоченных участков; -

правила безопасности при преодолении водных преград; - правила безопасности при работе на осыпных и скальных участках; - основные правила безопасности в водном походе; - основные правила безопасности при страховке и само страховке; - основные команды при работе в связке или команде; - стандартные навыки и действия участников в аварийной ситуации, при потере ориентировки; - способы разведения костра и разбивки лагеря в аварийной ситуации; - действия экипажа терпящего бедствие на воде и взаимопомощь в группе; - эвакуационные мероприятия группы; - действия заблудившихся; - знаки аварийной международной сигнализации; - способы осуществления двусторонней радиосвязи по рации.

Обучающиеся должны уметь:

- находить самостоятельно по аналогии выход из аварийной ситуации; - использовать стандартные навыки и умения участников или команды в аварийной ситуации, при потере ориентировки; - разводить костер и разбивать лагерь в аварийной ситуации; - оказывать помощь экипажу; - эвакуировать палаточный лагерь; - выводить группу при потере карты; - организовывать поиск условно заблудившихся по легенде, по карте; - соблюдать правила и требования безопасности в походе и на дистанциях; - применять знаки аварийной международной сигнализации; - владеть стандартными навыками и умениями действий при возникновении опасных и особо опасных стихийных гидрометеорологических явлений.

Тема: КРАЕВЕДЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

- средства, методы и способы комплексного краеведческого изучения природно-территориальных комплексов; - основы организации краеведческих, экологических полевых работ группы; - стандартные схемы экологического описания и изучения краеведческих объектов по плану; - обязанности гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа, краеведа-геолога, краеведа-зоолога; - основные приборы для организации и проведения экологических наблюдений за окружающей средой; - индивидуальное творческое исследовательское задание по экологическому краеведению и план его выполнения; - цели и задачи проведения экологических исследований и наблюдений в походе; - групповое исследовательское краеведческое задание и план его выполнения;

Обучающиеся должны уметь:

- работать с приборами для организации экологических наблюдений; - проводить по стандартному плану изучение, наблюдение и описание природного или иного краеведческого объекта; - вести самостоятельно записи по образцу в журналах наблюдений; - описывать по плану природные объекты; Определять на маршруте объекты для организации исследований и наблюдений в ходе выполнения индивидуального краеведческого задания; -

проводить экологические наблюдения и следования природных комплексов; - участвовать в орнитологических наблюдениях; - определять основные голоса птиц; - самостоятельно при помощи определителя определять птиц, бабочек, животных; - описывать геологические разрезы (профили);

Тема: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПОСТАНОВКИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Обучающиеся должны знать:

- план организации и проведения экологического исследовательского эксперимента; - цели и задачи предполагаемого экологического эксперимента, рабочая гипотеза; - технологию подготовки и проведения (постановки) исследовательского эксперимента; - стандартные методы организации и проведения экологических исследовательских наблюдений в походе или экспедиции; - основы развития самостоятельности в коллективе;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть простейшими основами методики организации экологических наблюдений за окружающей средой; - владеть основами методики экспериментального исследовательского эксперимента; - осуществлять самостоятельно подготовку и проведение эксперимента; - обрабатывать материалы экспериментальной деятельности и под руководством руководителя формулировать результаты.

Тема: ОСНОВЫ ОПЕРАТОРСКОГО ИСКУССТВА В ПОХОДЕ

Обучающиеся должны знать:

- В общих чертах основы сюжетной фотографии и видеосъемки в туристском походе. - Требования и основные характеристики фото и видеоаппаратуры для туристского похода. - Основные приемы сюжетной фото и видеосъемки. - Основные приемы съемки (подготовка аппаратуры, выдержка, наводка на резкость, диафрагма, экспозиция, применение светофильтров). Режимы работы видеокамеры при съемке. - Видеоряд. - Общие требования к фото и видео сюжетам о туристском походе, соревнованиях для монтажа видеофильма, репортажа или журналистской корреспонденции. - Правила ухода за фото и видео оборудованием.

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться фотоаппаратом и видеокамерой для проведения фото (видео) съемки в походных условиях. - Выбирать композицию для фото, видео сюжета. - Производить фото (видео) съемку в различных погодных условиях. - Вести журнал фотографа туристской группы. - Отбирать первичный видеоряд для монтажа видео репортажа о спортивных соревнованиях.

Тема: ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Обучающиеся должны знать:

- спортивный туризм – разрядные требования; - правила проведения спортивных туристских походов; - обязанности и права участников походов;
- обязанности руководителя похода; - форму и содержание отчета о туристском походе или путешествии; - основные положения Единой Всероссийской спортивной классификации маршрутов, видовые классификационные требования; - требования к оформлению отчета о путешествии; - правила организации и проведения походов выходного дня;

Обучающиеся должны уметь:

- заполнять паспорт перевала, траверса, вершины или каньона; - заполнять паспорт препятствия водного маршрута; - заполнять маршрутные документы и справки о зачете прохождения туристского похода; - соблюдать и выполнять обязанности и права участников походов; - участвовать в оформлении отчета о туристском путешествии; - планировать маршрут похода выходного дня; - участвовать в организации, подготовке и проведении похода выходного дня с младшими школьниками.

Тема: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ

Обучающиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия; - конкретные цели и задачи данного учебно-тренировочного похода; - предполагаемые места организации бивуаков и ночлегов; - правила поведения и техники безопасности в туристском походе; - действия участника туристского похода в аварийной ситуации; - контрольные сроки путешествия, границы полигона учебно-тренировочного похода; - походные обязанности в конкретном туристском походе; - краеведческие и исследовательские цели путешествия; - индивидуальные краеведческие и хозяйственные обязанности; - индивидуальное творческое исследовательское задания и план его выполнения; - тактико-технические приемы преодоления препятствий на маршруте.

Обучающиеся должны уметь:

- передвигаться в составе туристской группы по пересеченной местности; - преодолевать препятствия типичные для туристских горно-пешеходных походов 1-3 категории сложности; - признавать допущенные тактико-технические промаха и ошибки, стремиться их исправлять; - самостоятельно разбивать туристский лагерь, проводить бивуачные работы; - выполнять обязанности инструктора, проводника, пр. во время движения группы по маршруту.

Тема: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся должны знать:

- специфические особенности туристского многоборья и спортивного ориентирования; - значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием; - специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе; - методы самоконтроля за

состоянием тренированности по объективным и субъективным факторам; - гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; - упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление; - требования к уровню общей физической подготовленности для своего возраста; - требования к организации и планированию индивидуальных (самостоятельных) тренировок;

- спортивные игры;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности; - осуществлять самостоятельный контроль за состоянием тренированности по объективным и субъективным факторам; - организовывать и планировать индивидуальные (самостоятельные) тренировки; - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;

Тема: ЗАЧЕТНАЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи экспедиции; - маршрут экспедиции; график движения группы и места организации ночлегов; - правила поведения в общественных местах; - основы межличностных походных взаимоотношений; - требования к уровню туристской, физической и морально-волевой подготовке; - режим походного дня; - обязанности в туристской группе; - краеведческие групповые и индивидуальные творческие, исследовательские задания; - правила безопасности в путешествии и действия в аварийной ситуации; - особенности туристских походов в пожароопасный период;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять обязанности участника спортивного туристского похода; - общаться в туристской походном коллективе; - выполнять индивидуальные и групповые творческие краеведческие задания самостоятельно или под руководством наставника; - своевременно и качественно выполнять обязанности дежурных должностей; - владеть стандартными тактико-техническими приемами преодоления препятствий; - участвовать в исследовательской деятельности по организации и проведению эксперимента.

Тема: УЧЕБНЫЕ ЭКСКУРСИИ В МУЗЕИ

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в общественных местах; - конкретные цели и задачи экскурсии в музей; - индивидуальное краеведческое или исследовательское задание; - форму отчета о выполнении индивидуального задания;

Обучающиеся должны уметь:

- искать и находить в ходе экскурсии ответы на вопросы индивидуального задания; - формулировать вопросы, на которые должны быть получены ответы в ходе экскурсии согласно полученного индивидуального задания; - концентрировать внимание на рассказе экскурсовода в ходе экскурсии;

Тема: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА ОБ ЭКСПЕДИЦИИ

Обучающиеся должны знать:

- итоги практической исследовательской деятельности детей в летней туристской экспедиции; - допущенные в ходе экспедиции промахи и ошибки в ходе похода; - достижения и ошибки отдельных участников экспедиции;

Обучающиеся должны уметь:

- участвовать в составлении отчета об экспедиции для защиты похода 2 категории; - отчитываться в форме сообщения об итогах выполнения туристских походных и научно-практических краеведческих творческих обязанностей и заданий; - высказывать свое мнение о качестве выполнения обязанностей и заданий (поручений) участниками и руководителями экспедиции.

Компетенции и личностные качества:

- использование соответствующего научного аппарата для объяснения явлений действительности;

- ориентация в мире духовных ценностей;

- решение проблем, связанных с реализацией определенных социальных ролей;

- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, используя соответствующий научный аппарат, т.е. решать познавательные проблемы;

- решение проблем в сфере деятельности;

Личностные и метапредметные результаты

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной практике.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ценностно-смысловые установки;

- системы значимых социальных и межличностных отношений;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
2-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
3-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
4-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
Этапы образовательного процесса		2-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
Этапы образовательного процесса		3-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
Этапы образовательного процесса		4-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	День туризма	Октябрь	В.М. Текучев
2.	Спортивная игра, посвященная Дню папы	Ноябрь	В.М. Текучев
3.	«Папа, мама, я - туристическая семья»	Декабрь	В.М. Текучев
4.	Познавательная игра «Здоровое поколение»	Март	В.М. Текучев
5.	Соревнования по туризму	Апрель	В.М. Текучев
6.	День здоровья «В здоровом теле здоровый дух»	Апрель	В.М. Текучев
7.	Туристическая тропа	Июнь	В.М. Текучев

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет и спортивный зал для занятий по программе;

Оборудование и снаряжение обще туристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	Компл.

12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Видеомагнитофон	1 шт.
10	Фото-, видеокамера	1 шт.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://volfst.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма Волгоградской области.
4. <http://www.tssr.ru/> - сайт Всероссийской федерации туризма.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских встреч и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие, портфолио, соревнование, организация и проведение экспедиций.

2.4. Оценочные материалы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса. Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование; (см. приложение 1-4)
- тестирование по ОФП и СФП; (см. приложения 5-7)

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.

Для учащихся первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития.

Для учащихся второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному туризму. Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств туриста.

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский; игровой, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На учебно-тренировочных занятиях, сборах, в учебных походах процесс дополнительного образования строится таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, выводили бы стандартные (элементарные) правила и положения, тактико-технические схемы прохождения этапов (дистанций). Обучающиеся должны сами делать основные выводы крае-

ведческих исследований и наблюдений, опираясь на собственный опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентирование внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи (результата), способствует формированию их творческому проявлению, убеждая в ценности использования полученных знаний.

Формы организации образовательного процесса:

Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность,

Деятельность воспитанников насыщена творческими элементами, основой которых является последовательное переключение с воспроизводящих на активные и творческие виды деятельности.

Формы организации учебного занятия:

Система учебно-тренировочных циклов проводящихся в основном на открытом воздухе (на местности) направлена на освоение учебного материала конкретной темы и укрепление здоровья воспитанников. Теоретический материал рассматривается блоками (проблемами), подтверждение или опровержение, которых воспитанники самостоятельно (с помощью руководителя) должны найти в практической деятельности: практических наблюдениях, коллективных играх и экскурсиях. Сообщение теоретических знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, условий, основ, положений и идей опиралось на индивидуально и коллективно возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

На учебно-тренировочных занятиях, сборах, в учебных походах процесс дополнительного образования строится таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, выводили бы стандартные (элементарные) правила и положения, тактико-технические схемы прохождения этапов (дистанций). Обучающиеся должны сами делать основные выводы краеведческих исследований и наблюдений, опираясь на собственный опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентирование внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи (результата), способствует формированию их творческому проявлению, убеждая в ценности использования полученных знаний.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетной научно-исследовательской экспедиции со спортивным туристским походом, подготовка к которому ведется в течение всего года. Подготовка к экспедиции включает краеведческое изучение региона похода, разработку маршрута, переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона, распределение обязанностей,

организационную и хозяйственную подготовку, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической практической исследовательской деятельности воспитанников в летней туристской экспедиции, формирование межличностных взаимоотношений в окружении, а также формирование из контингента объединения коллектива - команды.

Другие формы организации учебных занятий, используемых программой: акция, беседа, поход, экскурсии, соревнования, игры.

Педагогические технологии:

Технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология, коммуникативная технология обучения, технология группового обучения.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Карточка прохождения этапов спортивного туризма (карточки).
2. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы технических приемов в спортивном туризме.
4. «Правила вида спорта спортивный туризм».
5. Видеозаписи выступлений учащихся.
6. «Правила судейства спортивного туризма».
7. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.

2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).

3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).

4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).

5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Балабанов И.В. Узлы. М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. 80 с.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие. М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. 252 с.
3. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. М.: Эксмо, 2013. 576 с.

4. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. 384 с.

5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.

6. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.

7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. 160 с.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. 96 с.

9. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М: ЦДЮТур МО РФ, 2013.

10. Рахманова С.М. Популярная психология для тинейджеров. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 224 с.

11. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. Минск: Современный литератор, 2000. 352 с

12. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

13. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко. М.: ФАИР ПРЕСС, 2014. 352с.

14. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ Турист, 2011.

Дополнительная учебная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. М.: 2013.

2. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011.

3. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие. М.: 2010.

4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / под ред. А.Т. Смирнова. М.: 2014.

5. Талм Е.И. Энциклопедия туриста. М.: «Большая российская энциклопедия», 2014.

6. Шабанов А.М. Карманная энциклопедия туриста. М.: Вече, 2014.

7. Шаповал Г.Ф. История туризма. Минск: Экоперспектива, 2013.

Литература для учащихся:

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Смоленск: СГИФК, 1998.

2. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения». Новокузнецк: 2007.
5. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003.
6. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 2003.

Литература для родителей:

1. Болотов С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1983. 4-6с.

Виды костров



1



2



3



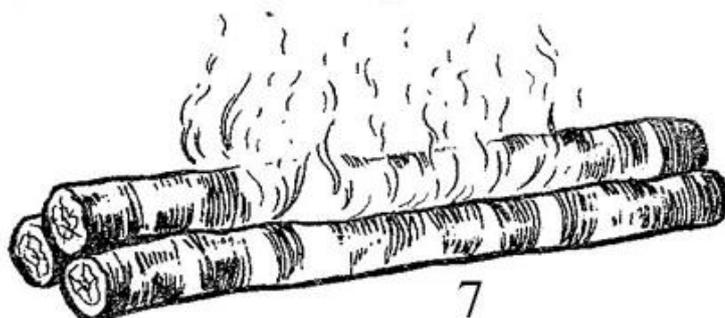
4



5



6



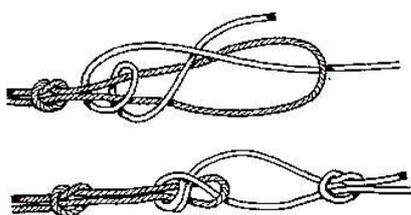
7

Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

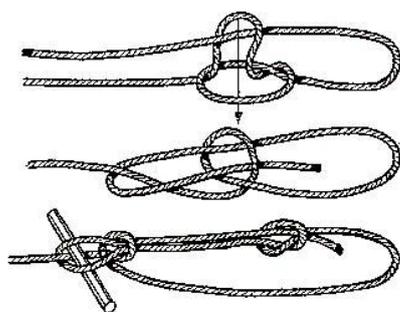
Виды узлов



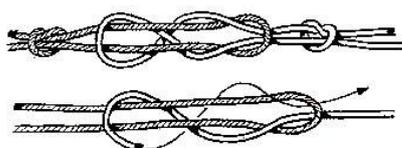
Проводник



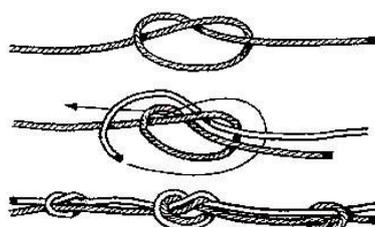
Брам-шкотовый



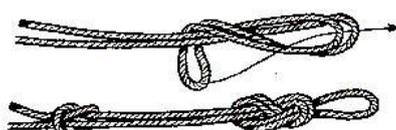
Булинь



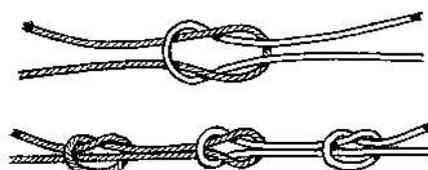
Академический



Встречный



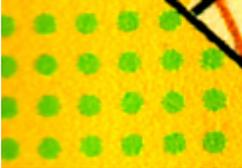
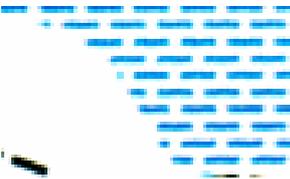
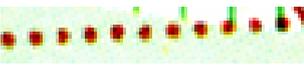
Восьмёрка



Прямой

ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>		<p>А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека</p>
	<p>А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>		<p>А) яма Б) лощина в) бугор</p>
	<p>А) внемасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок</p>		<p>А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь</p>
	<p>А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>		<p>А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото</p>
	<p>А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото</p>		<p>А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина</p>

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
 - а. Карта
 - б. Компас

2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
 - а. Магнитный компас
 - б. Гидрокомпас
 - в. Электронный компас

3. Азимут – это
 - а. Направление твоего ориентира
 - б. Угол в градусной мере
 - в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
 - г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
 - а. Топографическая карта
 - б. Физическая карта
 - в. Ландшафтная карта
 - г. Спортивная карта

5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	--	--

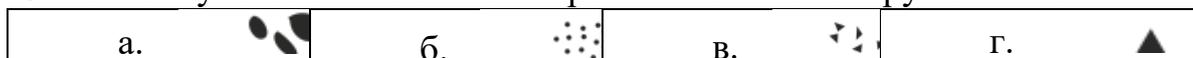
- б. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
 - а. Треугольник
 - б. Кружок
 - в. Кружок в кружочке
 - г. Треугольник в кружочке

7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
 - а. Долгота
 - б. Широта
 - в. Медиана
 - г. Параллель

8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:



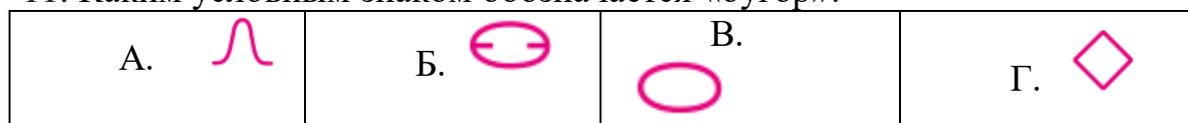
9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:



10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

- а. Кроки'
- б. Набросок
- в. Иллюстрация
- г. Рисунок местности

11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:



12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

- а. Желтым
- б. Оранжевым
- в. Зелёным
- г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:



14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

- а. Параллель
- б. Медиана
- в. Долгота
- г. Широта

Ответы на тест

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
б	а	г	а	а	а	а	б	г	а	в	б	г	г

**Нормативные требования ознакомительной туристско-спортивной
подготовки**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	3	5	7	9
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	15	20	25	30
		д	5	10	15	20
3	Прыжок в длину с места, см	м	140	150	155	160
		д	120	130	135	140
4	Кросс 2 км 1 км	м	18 мин.	15мин	12мин	10мин
		д	9 мин.	7 мин	6 мин	5 мин
5	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10

**Нормативные требования базовой туристско-спортивной
подготовки**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	4	6	10	15
2	Разгибание рук	м	20	25	30	35
	в упоре лежа за 1 мин, раз	д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	165	170	180
		д	130	145	155	160
4	Кросс 3 км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
	2 км	д	18мин	15мин	12мин	10мин
5	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	20	25	30
		д	5	15	20	25

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10.

**Нормативные требования углубленной туристско-спортивной
подготовки**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	7	12	17
		д	1	3	5	7
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	25	30	35	40
		д	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180	190
		д	140	150	160	170
4	Кросс, мин 3 км 3 км	м	19.00	17.00	14.30	14.00
		д	22.00	18.00	17.00	16.00
5	Подъем ног в висе за 1 мин.раз	м	11	14	17	20
		д	4	7	10	13

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10.