

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ №137 от «22» сентября 2016 г.  
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

**«Туристы-проводники (специализация водная)»**

Направленность - туристско - краеведческая

Адресована обучающимся от 12 до 18 лет.

Срок реализации программы 6 лет.

Автор - составитель:  
Бейберетов Сергей Витальевич-  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2016 г.

## *Пояснительная записка*

Программа разработана на базе типовой программы «Туристы-проводники» с учетом, изменений произошедших за последние годы в программно-методическом обеспечении туристско-краеведческой деятельности. Новым словом в программном обеспечении дополнительного туристско-краеведческого образования стала программа кандидата педагогических наук Маслова А.Г.

В настоящее время программа приведена в соответствие с современной нормативно-правовой базой в области образования Российской Федерации:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №279-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п. 12, 17, 21);

Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242).

**Актуальность.** Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую, туристско-инструкторскую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

С учетом стремительного развития активного туризма в Алтайском крае, и нехваткой профессиональных туристских кадров, программа будет актуальна для данного региона. А поскольку в регионе множество рек, то необходимо конкретная ее специализация на водном туризме и рафтинге.

**Педагогическую целесообразность.** Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, геология и др.), так и дополнительного образования.

Данная программа так же целесообразна тем, что позволяет педагогу поспособствовать у обучающихся профессиональной ориентации, в сфере туризма.

### ***Организационно-педагогические условия***

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 6 лет обучения и адресована обучающимся в возрасте 12-18 лет, что соответствует сложившейся

практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

В этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность и индивидуальность. Главная потребность этого возраста – это потребность в духовно-нравственном самосознании и осмыслении своего места среди других людей.

В работе с данной категорией обучающихся необходимо большое внимание уделять обучению самоорганизации с опорой на их сознательность. Основные способы взаимодействия с подростками состоят в анализе и осмыслении вместе с ними поступков и происходящих событий. Важно предоставлять им возможность самостоятельного выбора и решений, пробуждать к самоконтролю, управлению своим поведением. Такие взаимоотношения с подростками положительно сказываются на формировании их мировоззрения.

Образовательная программа (в зависимости от конкретных обстоятельств) предоставляет возможность внесения тех или иных изменений, связанных либо с упрощением содержания обучения и уменьшением часовой нагрузки, либо с усложнением и увеличением срока обучения по данной программе.

**Отличительные особенности** – образовательная программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике водного туризма и рафтинга, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

**Основные формы организации образовательного процесса:** занятия можно проводить с полным составом объединения, по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к занятиям с группами первого года обучения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием соответствующих методик и оборудования, информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале, бассейне), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу, на водоеме), в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Методы обучения:**

объяснительно-иллюстративный метод;

репродуктивный метод;  
метод проблемного изложения;  
частично-поисковый, или эвристический, метод;  
исследовательский метод.

Все эти методы последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

**Принципы**, на основе которых строится реализация образовательной программы:

- **принцип связи обучения с практикой**, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

- **принципы доступности и наглядности**, как наиболее действенные в эффективности и качествах обучения членов объединения;

- **принцип дифференциации и индивидуализации** - создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

- **принцип сознательности и активности обучающихся** в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.

- **принцип диагностической направленности** - процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий;

**Цель:** духовно-нравственное и физическое развитие личности обучающихся через занятия туристско-спортивной деятельностью.

### **Задачи**

*обучающие:*

расширить представления обучающихся о туризме, его видах, возможностях для здорового образа жизни;

обучить техническим элементам и приемам спортивного туризма;

обучить основным туристским навыкам;

сформировать умения и навыки, необходимые для безопасного существования в естественной природной среде,

обучить планированию своей жизнедеятельности (на примере спортивной дисциплины);

*развивающие:*

способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся;

способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;

развить умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;

способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;

развить потребность в самообразовании, самовоспитании;

*воспитательные:*

способствовать воспитанию психологической устойчивости, морально-этических, волевых и нравственных качеств личности;

сформировать потребность к здоровому образу жизни;

сформировать умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности;

способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;

сформировать интерес и бережное отношение к природе.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся компетенций в области:

***ценностно-смысловых компетенций:***

умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков; умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок; умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

***учебно-познавательных компетенций:***

умение ставить цель и организовывать процесс её достижения; уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

владение техникой и тактикой пешеходного туризма; владеть навыками ориентирования на местности; умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

***социокультурных компетенций:***

уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении; владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

***коммуникативных компетенций:***

владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

***информационных компетенций:***

владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её; применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

***природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:***

знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах; знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

### ***Структура программы***

**Режим занятий** всех годов обучения – 6 часов в неделю (базовый уровень) или 9 часов в неделю (продвинутый уровень).

**Первый год обучения.** Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска).

Освоение этого модуля позволит обучающимися овладеть основами организации туристского быта, техниками водного и пешеходного туризма и ориентирования, основами краеведения. Обучающиеся, получив определенные навыки в течении учебного года, получают возможность участвовать в соревнованиях районного городского, краевого уровня по разным видам туризма.

**Второй, третий год обучения.**

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволяют им участвовать в многодневных походах, соревнованиях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка. Воспитанники получают основы теории и практики необходимые для водного туризма и рафтинга. Обучающиеся, получив определенные навыки в течении учебного года, получают возможность участвовать в соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня, по разным видам туризма, рафтинга.

**Третий и четвертый год обучения.**

Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов, соревнований. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Обучающиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника, инструктора-стажёра. Освоив программу, обучающиеся примут участие в специализированных соревнованиях для инструкторов-проводников «Золотой гид

Алтая», в летний период пройдут стажировку в коммерческих туристских фирмах Алтайского края.

### **Пятый и шестой год обучения.**

Обучающиеся занимаются, по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников. Обучающиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника, инструктора-стажера. Освоив программу, обучающиеся примут участие в специализированных соревнованиях для инструкторов-проводников «Золотой гид Алтая», в летний период пройдут стажировку в коммерческих туристских фирмах Алтайского края.

### ***Условия реализации образовательной программы.***

Организация процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). Возможно увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. В процессе работы активно используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого годового цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностноролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. В ежедневной работе необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Для успешной реализации программы создаются условия для организации самодеятельности объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- 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;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

#### Показатели эффективности **реализации программы:**

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;

- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;

- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;

- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;

- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;

- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с группами первого года обучения;

- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

### ***Оценка и контроль результатов***

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль - в начале учебного года;

промежуточный контроль - в течение учебного года;

промежуточная аттестация - в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, наблюдений при проведении учащимися занятий с группами первого года обучения, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, слетов, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного



уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

**Учебно – тематический план программы (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения																	
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	<b>122</b>	28	94	<b>84</b>	22	62	<b>80</b>	18	62	<b>76</b>	14	62	<b>76</b>	14	62	<b>76</b>	14	62
2	Топография и ориентирование	<b>32</b>	12	20	<b>16</b>	8	8	<b>12</b>	3	9	<b>12</b>	3	9	<b>12</b>	3	9	<b>12</b>	3	9
3	Краеведение	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	<b>14</b>	6	8	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	<b>72</b>	4	68	<b>72</b>	2	70	<b>72</b>	2	70	<b>72</b>	2	70	<b>72</b>	2	70	<b>72</b>	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	<b>40</b>	8	32	<b>44</b>	12	32	<b>41</b>	9	32	<b>49</b>	7	42	<b>49</b>	7	42	<b>49</b>	7	42
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	<b>38</b>		38	<b>52</b>		52	<b>52</b>		52	<b>52</b>		52	<b>52</b>		52	<b>52</b>		52
8	Инструкторская подготовка	<b>0</b>			<b>38</b>	4	34	<b>49</b>	13	36	<b>45</b>	9	36	<b>45</b>	9	36	<b>45</b>	9	36
<b>ВСЕГО</b>		<b>324</b>	<b>61</b>	<b>263</b>	<b>324</b>	<b>57</b>	<b>267</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>

### Учебно – тематический план программы (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения																	
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	<b>74</b>	18	56	<b>76</b>	18	58	<b>76</b>	18	58	<b>76</b>	18	58	<b>72</b>	14	58	<b>72</b>	14	58
2	Топография и ориентирование	<b>32</b>	12	20	<b>12</b>	6	6	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3
3	Краеведение	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3	<b>6</b>	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	<b>14</b>	6	8	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	<b>56</b>	4	52	<b>56</b>	4	52	<b>52</b>	2	50	<b>52</b>	2	50	<b>52</b>	2	50	<b>52</b>	2	50
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	<b>16</b>	4	12	<b>22</b>	4	18	<b>24</b>	4	20	<b>24</b>	4	20	<b>24</b>	4	20	<b>24</b>	4	20
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	<b>18</b>		18	<b>24</b>		24	<b>28</b>		28	<b>28</b>		28	<b>28</b>		28	<b>28</b>		28
8	Инструкторская подготовка	<b>0</b>			<b>8</b>	4	4	<b>12</b>	6	6	<b>12</b>	4	8	<b>16</b>	4	12	<b>16</b>	4	12
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

**Учебно – тематический план  
1 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	122	28	94
2	Топография и ориентирование	32	12	20
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	14	6	8
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	40	8	32
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	38		38
8	Инструкторская подготовка			
<b>ВСЕГО</b>		<b>324</b>	<b>61</b>	<b>263</b>

**Учебно – тематический план  
1 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	74	18	56
2	Топография и ориентирование	32	12	20
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	14	6	8
5	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	16	4	12
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	18		18
8	Инструкторская подготовка	0		
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>

Зачетный туристский поход или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

**Содержание разделов 1 года обучения**

***1. Основы туристской подготовки***

Туристские путешествия, история развития туризма.

Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## ***2. Топография и ориентирование***

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

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

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## ***3. Краеведение***

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

### ***Практические занятия***

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

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

#### ***4. Основы гигиены и первая помощь***

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Приемы транспортировки пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

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

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### ***5. Общая и специальная физическая подготовка***

Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

##### ***6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)***

Снаряжение и конструкция плавсредств. Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Техника движения и управления плавсредством. Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Обеспечение безопасности водного похода. Правила приема человека из воды на судно. Правила купания. Приемы спасания утопающего.

##### ***Практические занятия***

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде. Контрольный выход на воду. Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством.

### ***7. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях***

#### ***Практические занятия***

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, учебно-тренировочных сборах: городские соревнования по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, городские соревнования по рафтингу, соревнования «Юный спасатель», городской семинар - практикум и соревнования «Школа безопасности».

**Учебно – тематический план  
2 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	84	22	62
2	Топография и ориентирование	16	8	8
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	44	12	32
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	52		52
8	Инструкторская подготовка	38	4	34
ВСЕГО		324	57	267

**Учебно – тематический план  
2 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	76	18	58
2	Топография и ориентирование	12	6	6
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	22	4	18
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	24		24
8	Инструкторская подготовка	8	4	4
ВСЕГО		216	45	171

Зачетный туристский поход I категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

**Содержание разделов 2 года обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

Туристские путешествия. История развития туризма. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Подведение итогов туристского путешествия.

**Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.



Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

## ***2. Топография и ориентирование***

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.

### ***Практические занятия***

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

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

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

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

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Действия при потере ориентировки.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

## ***3. Краеведение***

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

#### ***4. Основы гигиены и первая помощь***

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

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

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

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### ***5. Общая специальная физическая подготовка***

Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

#### ***6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)***

Снаряжение и конструкция плавсредств. Главные эксплуатационные качества: полная и расчетная грузоподъемность (водоизмещение), устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Хранение снаряжения, предупреждение

возможных неисправностей. Укладка груза в судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Общая логия рек, речной поток. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Техника движения и управления плавсредством. Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Обеспечение безопасности водного похода. Виды аварий, основные причины их. Обязанности руководителя в обеспечении безопасности. Правила посадки, поведения в судне и высадки экипажа. Предходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе. Сигнализация. «Аварийное» расписание экипажей. Оказание помощи терпящим бедствие. Правила приема человека из воды на судно. Правила купания. Приемы спасания утопающего.

Основы судейской подготовки. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде. Контрольный выход на воду. Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством.

## ***7. Начальная инструкторская подготовка***

Обязанности членов туристской группы по должностям. Общественная работа в коллективе. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.

### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Выполнение общественных поручений в коллективе.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Индивидуальные занятия** - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

#### **8. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях**

##### **Практические занятия**

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, учебно-тренировочных сборах: краевые соревнования по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, краевые соревнования по рафтингу, соревнования «Юный спасатель», городской семинар - практикум и соревнования «Школа безопасности».

**Учебно - тематический план  
3 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	80	18	62
2	Топография и ориентирование	12	3	9
3	Краеведение	6	3	3
4	Обеспечение безопасности	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	41	9	32
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	52		52
8	Инструкторская подготовка	49	13	36
ИТОГО		324	54	270

**Учебно – тематический план  
3 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	76	18	58
2	Топография и ориентирование	6	3	3
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	24	4	20
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	28		28
8	Инструкторская подготовка	12	6	6
ВСЕГО		216	42	174

Зачетный туристский поход II категория сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

**Содержание разделов 3 года обучения**

***1. Туристская подготовка***

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

***Практические занятия***

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

## ***2. Топография и ориентирование***

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.

### ***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## ***3. Краеведение***

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

## ***4. Обеспечение безопасности***

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

#### ***5. Общая и специальная физическая подготовка***

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

#### ***Практические занятия***

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

#### ***6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)***

Обеспечение безопасности в водном туризме. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схожейностью, технической подготовленностью, тренированностью участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая. Организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы само страховки.

Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Лоция рек, динамика речного потока. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин.

Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Техническая подготовка туриста-водника. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Тактика водного похода. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Основы судейской подготовки. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.



Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнования, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

### ***Практические занятия***

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предподходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## ***7. Инструкторская подготовка***

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение классовых и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## ***8. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях***

### ***Практические занятия***

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, рафтингу, учебно-тренировочных сборах: соревнования Федерального и Всероссийского уровней по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, соревнования Федерального и Всероссийского уровней по рафтингу.

**Учебно-тематический план  
4 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	76	14	62
2	Топография и ориентирование	12	3	9
3	Краеведение	6	3	3
4	Обеспечение безопасности	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	49	7	42
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	52		52
8	Инструкторская подготовка	45	9	36
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>

**Учебно – тематический план  
4 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	76	18	58
2	Топография и ориентирование	6	3	3
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	24	4	20
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	28		28
8	Инструкторская подготовка	12	6	6
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

Зачетный туристский поход III-IV категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

**Содержание разделов 4 года обучения**

***1. Туристская подготовка***

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

### ***Практические занятия***

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

### ***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### ***3. Краеведение***

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### ***4. Обеспечение безопасности***

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

#### **Практические занятия**

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

### **6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)**

Обеспечение безопасности в водном туризме. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схожейностью, технической подготовленностью, тренированностью участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы само страховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале

и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Лоция рек, динамика речного потока. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин.

Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Техническая подготовка туриста-водника. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Тактика водного похода. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Основы судейской подготовки. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

#### ***Практические занятия***

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предподходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### ***7. Инструкторская подготовка***

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

### ***8. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях***

#### ***Практические занятия***

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, рафтингу, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях: соревнования Федерального и Всероссийского уровней по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, соревнования Федерального и Всероссийского уровней по рафтингу, слет инструкторов-проводников туристских фирм и организаций «Золотой гид Алтая»

**Учебно-тематический план  
5 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	76	14	62
2	Топография и ориентирование	12	3	9
3	Краеведение	6	3	3
4	Обеспечение безопасности	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	49	7	42
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	52		52
8	Инструкторская подготовка	45	9	36
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>

**Учебно – тематический план  
5 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	72	14	58
2	Топография и ориентирование	6	3	3
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	24	4	20
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	28		28
8	Инструкторская подготовка	16	4	12
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

Зачетный туристский поход III-IV категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

**Содержание разделов 5 года обучения**

**1. Туристская подготовка**

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

### ***Практические занятия***

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

### ***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### ***3. Краеведение***

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### ***4. Обеспечение безопасности***

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

### ***Практические занятия***



Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

#### ***Практические занятия***

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

### **6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)**

Обеспечение безопасности в водном туризме. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схожейностью, технической подготовленностью, тренированностью участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы само страховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале

и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Лоция рек, динамика речного потока. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин.

Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Техническая подготовка туриста-водника. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Тактика водного похода. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Основы судейской подготовки. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

### ***Практические занятия***

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предподходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## ***7. Инструкторская подготовка***

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов», «Принципы организации страховки с воды и с берега», «Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## ***8. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях***

### ***Практические занятия***

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, рафтингу, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях: соревнования Федерального и Всероссийского уровней по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, соревнования Федерального и Всероссийского уровней по рафтингу, слет инструкторов-проводников туристских фирм и организаций «Золотой гид Алтая»

## Учебно-тематический план 6 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	76	14	62
2	Топография и ориентирование	12	3	9
3	Краеведение	6	3	3
4	Обеспечение безопасности	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	49	7	42
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	52		52
8	Инструкторская подготовка	45	9	36
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>

## Учебно – тематический план 6 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	72	14	58
2	Топография и ориентирование	6	3	3
3	Краеведение	6	3	3
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50
6	Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)	24	4	20
7	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях	28		28
8	Инструкторская подготовка	16	4	12
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

Зачетный туристский поход III-IV категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

### Содержание разделов 6 года обучения

#### *1. Туристская подготовка*

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

### ***Практические занятия***

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

### ***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### ***3. Краеведение***

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### ***4. Обеспечение безопасности***

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

#### ***Практические занятия***

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Комплекс утренней физической зарядки. Определение физической подготовки воспитанников. Освоение основ техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры. Контрольные тесты с целью констатации динамики физической силы воспитанников.

### **6. Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)**

Обеспечение безопасности в водном туризме. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схожейностью, технической подготовленностью, тренированностью участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы само страховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале

и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Лоция рек, динамика речного потока. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин.

Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Техническая подготовка туриста-водника. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Тактика водного похода. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Основы судейской подготовки. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

#### ***Практические занятия***

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предподходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### ***7. Инструкторская подготовка***

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов», «Принципы организации страховки с воды и с берега», «Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

### ***8. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях***

#### ***Практические занятия***

Планирование и подготовка к мероприятиям. Инструктаж по технике безопасности. Участие в туристских слетах, соревнованиях по пешеходному и водному туризму, рафтингу, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях: соревнования Федерального и Всероссийского уровней по спортивному туризму на пешеходных, водных дистанциях, соревнования Федерального и Всероссийского уровней по рафтингу, слет инструкторов-проводников туристских фирм и организаций «Золотой гид Алтая»



## Методическое обеспечение реализации программы

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	<b>Туристская и спортивно-туристская подготовка</b>	Практическое занятие, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, игра, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение игра, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, викторина, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, схемы и образцы узлов, онлайн игры-тренажеры, интернет ресурсы	Личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук, секундомер, лыжный комплект, канцтовары, ремонтный набор	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие, викторина
2	<b>Топография и спортивное ориентирование</b>	Практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование, игра, поход	Беседа, рассказ, объяснение игра, Моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, работа с картой, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями, условными знаками, с тренажерами), видеофильмы, карты (пазлы), атласы, онлайн игры-тренажеры, интернет ресурсы	Компас, ноутбук, секундомер, призмы, компостеры, лыжный комплект, специальный стол для ориентирования, канцтовары, курвиметр	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие

3	<b>Краеведение</b>	Практическое занятие теоретическое занятие, экскурсия, поход, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение игра, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа с картой, работа с атласом и книгой, практический метод, наблюдение	Тесты, картинки, фотографии, карточки с заданиями, видеофильмы, карты, атласы, книги по географии и краеведению, интернет ресурсы	Ноутбук, Перчатки, пакеты для мусора, канцтовары	Поход, тест, викторина
4	<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа с книгой, практический метод, наблюдение	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, интернет ресурсы	Тренажер для сердечно- легочной реанимации, шины, аптечка, ножницы, носилки, секундомер	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Практическое занятие, учебно- тренировочное занятие, соревнование	Беседа, объяснение игра, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Кинограммы, инструкции, плакаты	Скакалки, мячи, секундомер, тренажеры, лыжный комплект, перекладина (турник), скалодром, бревно, личное специальное туристское снаряжение	Соревнование, поход, тест, контрольные нормативы

6	<b>Специальная подготовка (водный туризм и рафтинг)</b>	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, работа с книгой, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы Знаки аварийной сигнализации, лоции рек, карты	Бассейн, специальное туристское водное снаряжение: катамаран, рафт, весло, спасательный жилет, каска, секундомер, спасательный конец Александрова вешки для ворот.	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие
7	<b>Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях</b>	Практическое занятие	практический метод, наблюдение, разбор итогов		Специальное туристское снаряжения в зависимости соревнований по виду туризма	Соревнования, протоколы соревнований
8	<b>Инструкторская и судейская подготовка</b>	Практическое занятие, теоретическое занятие, поход, соревнование, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод, работа с книгой и картой	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, схемы и образцы узлов, знаки аварийной сигнализации, карты, атласы, книги	Компас, личное и групповое туристское снаряжения, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук, секундомер, лыжный комплект, канцтовары, курвиметр, ремонтный набор, аптечка, фотоаппарат	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие

## **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- аудиторию для теоретических занятий;
- спортзал для практических занятий, территорию, приспособленную для занятий на местности (возможно наличие парковой зоны и участка водного потока или озера);
- материально-техническое обеспечение (туристское снаряжение и оборудование, средства индивидуальной защиты и пр.);
- методическое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

Для наиболее полного осуществления поставленных в программе задач налажено социальное партнерство с образовательными и общественными организациями: МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула», АКОО «Ассоциация детского и молодежного туризма», АКОО «Федерация спортивного туризма Алтайского края», АКОО «Федерация рафтинга Алтайского края».

## **Оценка результативности**

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, определения интересов ребенка, его характера и творческих способностей. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз год) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики, тестирования учащихся с целью контроля над влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей учащихся, мониторинга качества усвоения программы. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

После изучения тем курса проводится текущий контроль степени освоения учащимися пройденного материала в форме беседы, опроса (письменного или устного), тестирования, решения проблемных задач, а также учащиеся выполняют определенные зачетные задания (преимущественно в форме соревнований) по данной теме для контроля уровня знаний и умений и их закрепления.

После завершения изучения всех тем учебного года учащиеся проходят промежуточную аттестацию, включающую в себя теоретический и практический этапы. Теоретический этап состоит из контрольных заданий (тесты, задания, анкетирование, опрос) – оценивается уровень общей работоспособности и специальной подготовки учащихся, что позволяет корректировать план работы на следующий учебный год. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой на практике определенных заданий и сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке, участие в выездных мероприятиях (соревнования разного уровня, профильные смены, полевые выходы и военно-полевые сборы, походы выходного дня, категорийные походы).

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные полевые мероприятия, являющиеся для учащихся своеобразным экзаменом на моральные качества, человеческие достоинства, самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристскими навыками и умениями.

Педагогом отслеживаются результаты индивидуального роста учащихся, а также состояние их здоровья. Все достигнутые детьми результаты отражаются в их портфолио, фиксируются в квалификационной книжке спортсмена разрядника.

### **Уровни оценки знаний, умений и навыков по программе.**

#### **1. Высокий уровень.**

Задание выполнено без ошибок. Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает все заданные туристические узлы, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на высокий уровень (не менее 90%).

#### **2. Средний уровень.**

Задание выполнено с ошибками (до 50%). Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает 50% и более заданных туристических узлов, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на средний уровень (не менее 80%).

#### **3. Низкий уровень.**

Задание выполнено с ошибками (более 50%). Задание выполнялось учащимися (группой) с помощью педагога. Завязывает менее 50% заданных туристических узлов, не знает их название. Выполняет нормативы по СФП на низкий уровень (более 50%).

## Литература для педагога

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273\_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае», Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. №267-р).
- Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Блошкин С.И. Человек с веслом.- Б.: Алтайский дом печати, 2017.
- Васильева ЗА., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Вяткин Л А, Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
- Михайлов Б. А., Федотова А. А, Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов:

- Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности обучающихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

### Литература для учащихся

- Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 2004
- Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
- Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
- Блошкин С.И. Человек с веслом.- Б.: Алтайский дом печати, 2017.
- Бринк И. Ю., Бондарец М. П. Ателье туриста - М., 1990
- Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ, 2000
- Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М., ФиС, 1974
- Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. (Методические рекомендации) М: ЦРИБ Турист, 1976
- Гацунаев Н.К. Географы и путешественники. - М., 2001
- Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973
- Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Армада-пресс, 2001
- Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков - СПб, Петрополис, 2007
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. - М., ЦДЮТУР, 1999.
- Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия - Лениздат, 1982
- Замятин Л.М. Пик Белецкого. - Л., "Лениздат", 1987
- Захаров П. П. Инструктор альпинизма. - М.: 2001
- Ильин А. Первые действия в экстремальных ситуациях. - М.: ЭКСМО, 2003
- Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. -2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000
- Истомин П.Н. Педагогические основы самостоятельного туризма. - М.: ИПК РТЭО, 1987
- Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТИК МО Р, 2002
- Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985
- Кротов А. Практика вольных путешествий. - М.: ГЕО-МТ, 2002
- Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М, 1997
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.- М., ЦДЮТУР России, 1997
- Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972

Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980

Некляев С. Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. - М.: Владос, 2004

Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1983

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 10 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М., 1999

Условные знаки спортивных карт СССР (для летних соревнований) – Профиздат, 1988

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972



**Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения**

1. Теоретический этап.
  - 1.1. Тестовые задания по итогам 1-го года обучения.
2. Практический этап.
  - 2.1. Завязать 4 туристских узла, назвать их.
  - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
  - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
	Прыжок в длину с места (см)	110	125	140
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	50	60	70
	Челночный бег 3 x 10	8.2	8.0	7.8
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	24	26	28
	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	3	5	7
	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	2.	4	6
	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	1/1	2/2	4/4

**Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения**

1. Теоретический этап.
  - 1.1. Тестовые задания по итогам 2-го года обучения.
  - 1.2. Решить карточку по топографии.
2. Практический этап.
  - 2.1. Завязать 6 туристских узлов, назвать их.
  - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
  - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	60	70	80
	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	8.2	8.0	7.8
	Челночный бег 3 x 10	26	28	30
	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	4	6	8
	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	4	6	8
	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	2/2	4/4	6/6

## Промежуточная аттестация по итогам 3 и 4 года обучения

1. Теоретический этап.
  - 1.1. Тестовые задания по итогам 3 и 4-го года обучения.
  - 1.2. Решить карточку по топографии.
  - 1.3. Решить карточку по топонимике.
2. Практический этап.
  - 2.1. Завязать 10 туристских узлов, назвать их.
  - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
  - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
	Прыжок в длину с места (см)	135	145	155
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	100
	Челночный бег 3 x 10	7.8	7.6	7.4
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	30	33
	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	5	7	9
	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	5	7	9
	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	3/3	5/5	7/7

## Промежуточная аттестация по итогам 5 и 6 года обучения

3. Теоретический этап.
  - 3.1. Тестовые задания по итогам 5 и 6-го года обучения.
  - 3.2. Решить карточку по топографии.
  - 3.3. Решить карточку по топонимике.
4. Практический этап.
  - 4.1. Завязать 15 туристских узлов, назвать их.
  - 4.2. Участие в выездных мероприятиях.
  - 4.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
	Прыжок в длину с места (см)	135	145	155
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	100
	Челночный бег 3 x 10	7.8	7.6	7.4
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	30	33
	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	5	7	9
	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	5	7	9
	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	3/3	5/5	7/7

**Сводная диагностическая карта**  
 группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

Дата проведения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№	Фамилия, имя учащегося	Теоретический этап			Практический этап		Участие в выездных мероприятиях	Уровень
		1	2	3	1	2		
1.								
2.								

Результаты по группе:

в.у. - \_\_\_\_ человек

с.у. - \_\_\_\_ человек

н.у. - \_\_\_\_ человек

### Материально-техническое обеспечение

При работе по данной программе используется материально-техническая база КГБУДО «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»: автотранспорт, туристское, специальное снаряжение, оргтехника и т.д.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 12 человек)

№ п/п	Снаряжение	Кол-во
1.	Компас жидкостный для ориентирования	12 шт.
2.	Лыжи	12 пар.
3.	Лыжные палки	12 пар.
4.	Лыжные ботинки	12 пар.
5.	Мази лыжные	12 шт.
6.	Планшеты для зимнего ориентирования	12шт.
7.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
8.	Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
9.	Секундомер электронный	2 шт.
10.	Электромегафон	1 шт.
11.	Радиостанции портативные	3 шт.
12.	Костровое оборудование	1 шт.
13.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
14.	Спальники	12 шт.
15.	Палатки туристские походные	5 шт.
16.	Коврики	12 шт.
17.	Рюкзаки	12 шт.
18.	Топор походный	2 шт.
19.	Тент	2 шт.
20.	Ремонтный набор	1 шт.
21.	Учебные видеокассеты	компл.
22.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
23.	Веревка основная(40 м)	6 шт.
24.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
25.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
26.	Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.
27.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
28.	Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
29.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.

30.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
31.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
32.	Альпеншток	8 шт.
33.	Блоки и полиспаг	4 шт.
34.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
35.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа	8 шт.
36.	Жумар	8 шт.
37.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
38.	Буи для разметки дистанций	8 штук
39.	Весло рафтовое	30 шт.
40.	Весло рафтовое с зауженной лопастью	25 шт.
41.	Весы медицинские до 200 кг	2 шт.
42.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	2 комп.
43.	Насос для рафта	10 комп.
44.	Рафт спортивный четырехместный	2 шт.
45.	Рафт спортивный шестиместный	2 шт.
46.	Секундомер	6 шт.
47.	Скакалка гимнастическая	12 шт.
48.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
49.	Спасательный жилет	12 шт.
50.	Эспандер лыжника	12 шт.

#### Рекомендуемый список личного снаряжения

№ п/п	Снаряжение
1.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
2.	Обувь спортивная.
3.	Сапоги резиновые.
4.	Фляжка или емкость для питьевой воды (0,5 – 1 л).
5.	Головной убор легкий.
6.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
7.	Спортивный тренировочный костюм.
8.	Свитер шерстяной.
9.	Брюки теплые.
10.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
11.	Блокнот и ручка.
12.	Мазь от кровососущих насекомых.
13.	Варежки.
14.	Лыжная шапочка.
15.	Перчатки рабочие.
16.	Верхонки (для соревнований).
17.	Носки шерстяные.
18.	Носки х/б.