

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

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 04 от «20» 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 3681 от «22» 09 2017 г.



Н. В. Молчанова

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Юные инструкторы-проводники»**  
Направленность туристско-краеведческая  
Адресована обучающимся от 11 до 18 лет.  
Срок реализации программы 5 лет.

Автор-составитель:  
Марамзина Н.Б.  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Каткое содержание программы	8
Этапы освоения программы	13
Методическое обеспечение и условия реализации программы	14
Ожидаемые результаты по годам обучения	16
Условия реализации программы	17
Формы и методы контроля	18
Список литературы	18

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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.

Программа рассчитана на детей от 12 до 18 лет срок освоения программы 6 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Общее время на освоение программы 1296ч.

### **Краткая характеристика вида деятельности. Связь с основным (школьным) образованием.**

Образовательная программа “Юные инструктора-проводники” детского объединения “Метеор” предполагает удовлетворение потребностей учащихся: самореализация, расширение круга знакомств и общение, творческое проведение досуга, двигательная активность и стремление путешествовать.

“Юные инструктора-проводники”- это программа, построенная на принципе последовательного обучения от начальной туристской подготовки (НТП) к дальнейшей специализации по лыжному, пешеходному, водному туризму с выходом к 5-му году обучения на курс младших инструкторов туризма.

Данная программа отражает такие направления, как: “спортивный туризм”, “туристское многоборье”, “краеведение”, “экология”, “юный турист-спасатель”, что позволяет более широко использовать педагогические мотивации. Большое внимание уделяется приемам и методам раскрытия индивидуальных психологических особенностей школьников, успешному овладению туристскими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, а также для создания коллектива единомышленников, способного к слаженному взаимодействию.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, биология и история, физика и геометрия, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

**Основные темы:** Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное по видам туризма). Питание в походе (основы рационального питания, нормы продуктов). Туристский быт. Краеведение. Экология. Основы доврачебной помощи. Общая и специальная физическая подготовка туриста.

Участие в походах, слетах, соревнованиях. Топографическая подготовка и ориентирование. Основы спортивного ориентирования. Основы техники и тактики пешеходного, горного, водного, лыжного туризма. Альпинистская подготовка. Организация и проведение степенных и категорийных туристских путешествий. Составление отчетов. Работа спортивных судей на соревнованиях. Организация и проведение школьных и городских соревнований. Обеспечение безопасности в походах. Школа «Юные туристы-спасатели» и «Школа безопасности».

### **Цели программы:**

Цель начального уровня – познакомить детей с туризмом, как одним из видов активной деятельности заинтересовать их активными формами проведения досуга;

Цель базового уровня – создание устойчивого интереса к туризму, как одной из форм самовыражения. Создание коллектива единомышленников;

Цель продвинутого уровня – воспитание помощников руководителя при проведении (участии) различных туристских мероприятий. Подготовить обучающихся к профессиональной деятельности в сфере туризма.

### **Задачи:**

формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

организация свободного времени, содержательного досуга обучающихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей, а также детей, проявивших выдающиеся способности;

профессиональная ориентация детей;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

адаптация детей к жизни в обществе;

формирование общей культуры детей;

удовлетворение потребности детей в художественно-эстетическом и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

- ◆ Знакомство с туризмом как одним из видов активного отдыха;

- ◆ Приобретение базовых навыков автономного проживания в природной среде;
- ◆ Знакомство с различными формами туризма, в том числе активного, познавательного и рекреационного;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов пешеходного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов лыжного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов горного туризма, альпинизма и скалолазания, спелеотуризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов водного туризма, каякинга и рафтинга;
- ◆ Знакомство с работой спасателей и освоение технических и тактических приемов спасательного спорта;
- ◆ Участие в соревнованиях по туризму (пешему, горному, водному), ориентированию, участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности»;
- ◆ Судейство различных туристских соревнований школьного, городского и краевого уровня;
- ◆ Подготовка и проведение школьных и городских туристских мероприятий и соревнований;
- ◆ Овладение основными приемами ориентирования на местности по сторонам света, карте, компасу, звездам и т.п.;
- ◆ Изучение истории и географии Алтайского края;
- ◆ Приобретение опыта исследовательской работы;
- ◆ Знакомство с работой экскурсовода и овладение приемами и навыками проведения экскурсий;
- ◆ Овладение приемами оказания первой доврачебной помощи;
- ◆ Досуговая деятельность во время отдыха (в походах, на соревнованиях и слетах, во время длительных переездов);
- ◆ Действия руководителя и группы во время экстремальных ситуаций;
- ◆ Укрепление физического здоровья через занятия общефизической подготовкой;
- ◆ Развитие силы, выносливости, гибкости через занятия на скалодроме, в бассейне, лыжные тренировки;
- ◆ Выполнение нормативов спортивных разрядов, значков «Юный турист», судейской квалификации, званий «Инструктор спортивного туризма»

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы из разрозненных членов группы должен создаться коллектив, команда, состоящая из любящих туризм и природу детей, имеющих устойчивый интерес к занятиям туризмом, спортом, путешествиям или каким либо видам исследовательской деятельности.

Контроль освоения программы осуществляется при помощи педагогического наблюдения, мониторинг образовательной деятельности детей (портфолио, участие в соревнованиях, походах и краеведческих или других экспедициях, выставках, краеведческих конференциях). Показателем результативности освоения программы могут быть дипломы, грамоты, спортивные разряды и судейские. Звание «Инструктор спортивного туризма» может быть присвоено только по достижении воспитанником 18 лет, но подготовка к этому званию может быть начата заранее.

### **Нормативно-правовая основа разработки программы**

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

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2016 г. «О направлении методических рекомендаций (методически рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);

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)

Устав и основная образовательная программа КГБУ ДО «Алтайский краевой центр детского отдыха туризма и краеведения «Алтай»

### **Нормативная нагрузка программы по годам обучения.**

1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
216 пед. час	216 пед. час	216 пед. час	216 пед. час	216 пед. час	216 пед. час
6 часов неделю	бчасов неделю	6 часов неделю	6 часов неделю	6 часов неделю	6 часов неделю

### **Формы проведения занятий.**

- лекции;
- дискуссии;
- работа с литературой и регламентирующими виды туризма документами;
- работа с картами, краеведческим оборудованием;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- обсуждение и анализ путешествия;
- туристский вечер;
- ремонт и подготовка снаряжения;
- индивидуальные и групповые консультации;
- путешествия и туристско-краеведческие мероприятия;
- тренировка;
- выезд для закрепления знаний и навыков;
- дидактические и диагностические игры;
- общая и специальная физическая подготовка;
- спортивные игры;
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие;
- ролевые игры, авантюрно-приключенческие игры;
- конкурсы, эстафеты,
- праздник, вечера туристской песни.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Юные инструктора-проводники 6 лет обучения»**

Наименование разделов и тем	количество часов		Практика	Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория		
<i>Вводно-итоговые занятия</i>	36	12	24	
Что такое туризм. Промежуточные аттестации, сдачи нормативов, тесты. Подведение итогов.				
<i>Основы туристской подготовки</i>	204	68	136	
Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Туристские путешествия, история развития туризма. Подготовка к туристским путешествиям различной продолжительности и сложности. Участие походах различных видов туризма.				Участие в Чемпионате (Первенстве) Алтайского края (России) по спортивным походам. (Конкурс отчетов). Значок «Юный турист России», «Первый поход»
<i>Специальная туристская подготовка и соревнования</i>	228	76	152	
Особенности видов туризма: пешего, лыжного, водного, горного, спелео и альпинизма, общее и различия. Участие в соревнованиях по различным видам туризма, подготовка соревнований школьного и городского уровня. Судейство соревнований районного и краевого уровня				Участие в соревнованиях по пешему, горному, водному, лыжному, спелео туризму. Подготовка школьных соревнований. Судейство соревнований. Составление отчета о школьных (городских) соревнованиях. Спортивные разряды. Судейские квалификации.
<i>Топография и ориентирование</i>	204	68	136	
Ориентирование в туризме и в жизни человека. Составление планов и карт. Участие и подготовка соревнований по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Нанесение нитки маршрута на топографическую или спортивную карту.				Участие в соревнованиях по спортивному и парковому ориентированию. Составление спортивных карт и планов на шк участок. Прокладывание нитки маршрута на карте. Движение по заданному маршруту по карте и компасу. Установка



				дистанции школьных (городских) соревнований.
<i>Краеведение</i>	168	56	112	
Знакомство с достопримечательностями Родного края. Знакомство с работой экскурсовода. Исследовательская деятельность. Участие в различных конкурсах. Сбор сведений о районе путешествий				Подготовка сообщения о походе. Составление описательного отчета о пройденном походе. Проведение исследовательской работы по выбранной теме. Участие в конференциях. Протокол и проведение экскурсии. Подготовка и участие в конкурсной программе слетов, соревнований и т.п.
<i>ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	228	76	152	
Инструктажи по технике безопасности перед началом различного вида деятельности, походами, поездками и соревнованиями. Первая доврачебная помощь. Подготовка с соревнованиям "Юный спасатель" "Турист-спасатель", "Школа безопасности".				Участие в соревнованиях "Юный спасатель". Решение тестов по ТБ. Судейство соревнований "Юный спасатель". Организация и проведение школьных соревнований "Юный спасатель" и "Турист спасатель"
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	228	76	152	
Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка по разным видам туризма, скалолазания, спасательскому спорту. Сдача нормативов.				Сдача нормативов ОФП. Сдача нормативов ГТО. Спортивные разряды.
<b>Итого</b>	<b>1296</b>	<b>432</b>	<b>864</b>	

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
«Юные инструктора-проводники 6 лет обучения»**

**Вводно-итоговые занятия 36ч из них 12с теория и 24 ч практика –**

**«Что такое туризм»** - Знакомство с новой группой. Знакомство с туризмом, как средством познания мира и окружающей среды. **«Промежуточные аттестации, сдачи нормативов, тесты»** - Подведение итогов работы объединения через собеседования, участие обучающихся в соревнованиях, конференциях и других школьных, городских, краевых и т.д. мероприятиях. **«Подведение итогов»** - Проведение отчетных занятий, тестов, сдача нормативов. Составление отчетов о мероприятиях, соревнованиях, походах.

**Основы туристской подготовки 204ч., из них 68ч теория, 136ч практические занятия и учебно-тренировочные походы – «Техника безопасности»** - Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. **«Туристские путешествия, история развития туризма»** - Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Виды и формы туризма. Спортивный туризм, как одна из форм активного туризма. Спортивная квалификация. **«Подготовка к туристским путешествиям различной продолжительности и сложности»** – Нормативные документы по туризму. Подготовка к походу, путешествию (снаряжение, документация, планирование). Разработка однодневного и многодневного маршрута. Разработка летнего маршрута. План маршрута. План преодоления препятствия. Заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки. Что нужно знать для выживания в условиях автономного существования. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Психологический климат в группе. Разрешение конфликтных ситуаций во время похода, многодневных соревнований. Действия группы в аварийных ситуациях. **«Участие в походах различных видов туризма»**. Должности в походе: хронометрист, летописец, завхоз, казначей, врача, реммастер (по видам туризма), фотограф. Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Правила движения по пересеченной местности. Организация туристского быта в стандартных походных условиях и экстремальных ситуациях. Выживание в условиях автономного существования. Привалы и ночлеги. Питание в походе, нормы продуктов. Составление раскладки на 1-2-х-дневный выезд и многодневные походы. Организация досуга во время походов, экскурсий, соревнований. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Работа «направляющего» (замыкающего) во время движения группы. Подведение итогов туристского похода. Составление технического отчета о спортивном походе.

**Специальная туристская подготовка и соревнования 228ч, из них**

**76ч теории и 152ч практические занятия, соревнования и учебно-тренировочные сборы – «Особенности видов туризма: пешего, лыжного, водного, горного, спелео и альпинизма, общее и различия»** - Пешеходный туризм, как самый доступный и распространённый из всех видов туризма, его особенности, достоинства и недостатки. Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом и сложности, связанные с холодом и наличием снега и обязательной лыжной подготовкой. Особенности личного, общественного и специального снаряжения туриста-лыжника. Техника и тактика лыжного туризма. Определяющие препятствия лыжного туризма. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Разработка степенных лыжных походов. Горный туризм альпинизм и спелео общее и различия. Категорийные и некатегорийные препятствия в спортивных походах (пеший, лыжный, водный, горный, спелео и альпинизм). Горный туризм и скалолазание. Спортивное скалолазание. Техника лазания по скалам и скалодромам. Специальное горное снаряжение. Водный туризм и рафтинг, как один из наиболее экстремальных видов спорта и туризма. Водный туризм и рафтинг, соревнования по водному туризму. Особенности водного туризма. Специальное спортивное снаряжение для водных сплавов. Преодоление препятствий на воде. **«Участие в соревнованиях по различным видам туризма»** - Правила соревнований по туристскому многоборью, Юный спасатель, скалолазанию. Технические этапы спортивных туристских соревнований (пеших, лыжных, горных). Туристские слеты и соревнования по пешему, лыжному, горному и водному туризму. Выполнение спортивных разрядов в туризме. **«Судейство соревнований районного и краевого уровня, подготовка и проведение соревнований школьного и городского уровня»** - Работа судьи (секретаря) на этапе спортивных туристских соревнований (пеших, лыжных, горных, водных и т.д). Организация и проведение школьных (городских) соревнований. Разработка дистанции школьных пеших и лыжных соревнований» «Положение о школьных соревнованиях» «Судейский семинар». Регламенты соревнований по спортивному туризму, скалолазанию, рафтингу. ГСК и другие должности туристских соревнований. Положение о школьных соревнованиях, работа секретариата. Разработка и установка дистанции школьных соревнований. Отчет о соревнованиях. Квалификация судей.

**Топография и ориентирование – 204ч, из них 68ч теория и 136ч практические занятия, тренировки и соревнования**

**«Ориентирование в туризме и в жизни человека»** - Ориентирование в туризме и в жизни человека. Ориентирование по сторонам горизонта, компасу, местным предметам, по звездам (Полярная звезда). Компас. Работа

с компасом. Ориентирование в сложных условиях.

**«Составление планов и карт»** - Понятие о топографической и спортивной карте. Общие и различия топографических и спортивных карт. Масштаб. Крупно, средне и мелко масштабные топографические карты. Съёмка плана местности. съёмка плана местности на примере школьной площадки. Глазомерная съёмка, корректировка карты. Схема. Абрис Группы условных знаков топографических карт.

**«Участие и подготовка соревнований по спортивному ориентированию бегом и на лыжах»** - Виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Установка дистанции по спортивному (парковому) ориентированию на школьных (городских) соревнованиях.

**«Нанесение нитки маршрута на топографическую или спортивную карту»** - Измерение расстояний по карте и на местности. Нанесение нитки маршрут на топографическую или спортивную карту. Разработка маршрута. Прокладывание нитки маршрута на топографической карте. Определение на карте сложных участков. Проложение запасного маршрута. Составление схемы маршрута учебно-тренировочного похода (УТП).

**Краеведение – 168ч, из них 56ч теория и 112ч практические занятия, экскурсии, сбор полевых материалов –**

**«Знакомство с достопримечательностями Родного края»** - Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района. Экскурсионные объекты Алтая. Экскурсионные объекты Барнаула. Уникальные природные объекты Алтайского края.

**«Знакомство с работой экскурсовода»** - Организация и проведение краеведческих экскурсий во время спортивных туристских мероприятий.

**«Исследовательская деятельность»** - Моя родословная, семейные реликвии. Бессмертный полк – родственники-участники ВОВ или др. военных конфликтов. Дети войны – тыл-фронту. Их именами названы улицы. Подготовка исследовательских работ по краеведению. Краеведческие наблюдения в походе. Краеведческие исследования во время туристских спортивных мероприятий Сбор материала для исследовательской работы. Обработка краеведческих наблюдений. Сообщения, исследования по результатам походов – экскурсий. Подготовка докладов по темам: «Природа родного края, История, развитие туризма на Алтае. Историко-культурное и природное наследие Алтая. Замечательные люди, объекты. Топонимика, как средство изучения истории и географии края.

**«Участие в различных конкурсах и мероприятиях»** - Фотодело.

Современные типы фотоаппаратов. Фотографирование на природе и в помещении. Пейзажная, портретная или репортажная фотосессия. Оформление фотовыставки (фотоотчета). Участие в школьной (городской, краевой, Всероссийской) научно-практической конференции. Организация и проведение школьных мероприятий.

*«Сбор сведений о районе путешествий»* - Изучение района путешествия. Составление описательного отчета о походе. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь - всего 228 ч, из них 76ч теория и 152ч практические занятия, тренировки, соревнования и походы**

*«Инструктажи по технике безопасности перед началом различного вида деятельности: походами, поездками и соревнованиям»* - Инструктаж по ТБ. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Техника безопасности во время занятий в школе и на улице. Предупреждение травматизма в учебной группе. Обеспечение безопасности во время школьных мероприятий. ТБ во время зимних походов. Противопожарная безопасность, предупреждение клещевого энцефалита. Техника безопасности во время тренировочных занятий на воде.

*Первая доврачебная помощь и профилактика заболеваний и травматизма»* - Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Первая доврачебная помощь при травмах. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая помощь при отравлениях.

*«Подготовка с соревнованиям "Юный спасатель" "Турист-спасатель", "Школа безопасности".* - Окружающая среда и опасности в повседневной жизни. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Опасности в горах. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. Город как источник опасности. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Оказание помощи людям в условиях природной среды. Проблемы экологической безопасности. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий. Основы безопасного ведения спасработ.

Приемы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки и сопровождения пострадавших. Приемы вязания носилок из подручных средств. Организация наклонных перил (троллей). Подъем (спуск) пострадавшего с сопровождающим. Поиск пострадавшего в лавине при помощи зондирования. Поиск пострадавшего в задымленном помещении. Различные способы страховки и само страховки. Участие в соревнованиях "Юный спасатель", "Турист-спасатель", "Школа безопасности". Взаимодействие группы в загазованном (задымленном) помещении, работа в противогазах и др. средствах защиты. Оказание помощи попавшему в полынью; Подъем пострадавшего из трещины. Оказание психологической помощи пострадавшим. Работа команды в условиях ЧС техногенного характера. Работа команды в ИСЗ. Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Сигналы бедствия. Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Действия в случае потери ориентировки. Взаимодействие группы в экстремальных ситуациях. Выживание в условиях автономного существования.

**Общая и специальная физическая подготовка 228ч, из них 76ч теоретические занятия и 152 практические (тренировки и соревнования) «Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм»** - Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Оценка некоторых параметров физического здоровья, сдача предварительных нормативов, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**«Общefизическая подготовка»** - Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.

**«Специальная подготовка по разным видам туризма, скалолазания, спасательскому спорту»** - Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде. Виды скалолазных соревнований. Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, лесенкой. Тропление.. Скоростные спуски и торможения. Развороты на лыжах: носки вместе, носки врозь, на крутом склоне, повороты на склоне, экстренное торможение. Скоростное движение по лыжне с утяжелением (рюкзаком). Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде. Гребля на рафте, на бортике. Разминка, гребля на рафтах, плавание.

**«Сдача нормативов общefизической подготовки»**

## ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **1 этап «Стартовый» (1-2 год обучения).**

#### **Курс “Юные туристы-краеведы ” (Начальная туристская подготовка)**

Этап обучения рассчитан на учащихся 5 - 6-х классов. Включает в себя начальную туристскую подготовку. Элементарную организацию выездов, туристского быта, простейшую туристскую технику, получение знаний по ориентированию, сбору и ремонту снаряжения, составлению пищевого рациона для выездов и простейших походов. Практические и теоретические знания по оказанию первой доврачебной помощи. Знакомство с фотоделом, туристской этикой. Занятия по краеведению и экологии. Участие в школьных и городских соревнованиях по технике туризма и ориентированию, степенных походах. Участие в школьных и городских краеведческих конференциях. Укрепление здоровья и расширение кругозора детей.

### **2 этап «Базовый» (3-4 год обучения).**

#### **Курс “Юные организаторы и судьи туристских соревнований и мероприятий”**

Этап обучения рассчитан на учащихся 7 – 9-х классов. Он включает в себя обучение пешеходному, лыжному и водному туризму. Отработку туристской техники, совершенствование знаний и умений по ориентированию и топографии, фотодело, экологию и краеведение. Судейство соревнований школьного, городского или краевого уровня в качестве секретарей и младших судей. Помощь в организации и проведении школьных и городских соревнований. Участие в соревнованиях «Юный спасатель» класса Б или А. Опыт принятия оптимальных решений в экстремальных ситуациях через игровые формы обучения, умение пользоваться подручными средствами и знанием окружающей среды. Участие в школьных, городских, краевых краеведческих конференциях. Участие в степенных походах. Наиболее успешным обучающимся может быть присвоено звание «Юный судья спортивных соревнований»

### **3 этап «Продвинутый» (5-6 год обучения).**

#### **Курс “Юные инструктора-проводники” (Младшие инструктора туризма)**

Этап обучения рассчитан на учащихся 9-11-х классов. Данный курс является введением в специализацию “Инструкторская подготовка”. Предполагает подготовку и проведение выездов и походов с младшей группой в качестве помощников. Организацию и проведение школьных и городских соревнований по туртехнике, работа в ГСК соревнований.

Работа в судейской бригаде на краевых соревнованиях в качестве судей. Разработка маршрутов степенных и категорийных походов. Подготовка походной документации. Планирование пеших, лыжных, горных, водных походов (дорога, маршрут, питание, снаряжение). Расчет стоимости похода. Участие в краевых соревнованиях по пешему, лыжному, водному, горному туризму, участие в соревнованиях «Юный спасатель» в классе А. Участие в Межрегиональных и Всероссийских краеведческих конференциях. Владение приемами по обеспечению безопасности в походах и во время соревнований.

## **1-2 ГОД**

### **НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

**Цель программы:** заинтересовать детей активными формами проведения досуга, познакомить их с туризмом, как одним из видов активной деятельности.

#### **Задачи:**

- ◆ Знакомство с туризмом как одним из видов активного отдыха;
- ◆ Приобретение базовых навыков автономного проживания в природной среде;
- ◆ Знакомство с различными формами туризма, в том числе активного, познавательного и рекреационного;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов пешего, лыжного туризма, скалолазания и рафтинга;
- ◆ Знакомство с работой спасателей;
- ◆ Участие в соревнованиях по туризму (пешему, горному, водному), ориентированию, участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности»;
- ◆ Участие в школьных и городских туристских мероприятиях и соревнованиях;
- ◆ Овладение основными приемами ориентирования на местности по сторонам света, карте, компасу, звездам и т.п.;
- ◆ Изучение истории и географии Алтайского края;
- ◆ Приобретение опыта исследовательской работы;
- ◆ Наблюдения за погодой и природными явлениями, ведение дневника погоды;
- ◆ Знакомство с работой экскурсовода;
- ◆ Овладение приемами оказания первой доврачебной помощи;
- ◆ Досуговая деятельность во время отдыха (в походах, на соревнованиях и слетах, во время длительных переездов);
- ◆ Укрепление физического здоровья через занятия общефизической подготовкой;



- ◆ Развитие силы, выносливости, гибкости через занятия на скалодроме, в бассейне, лыжные тренировки;

В результате освоения программы начального уровня из разрозненных членов группы должен создаваться коллектив, команда, состоящая из любящих туризм и природу детей, имеющих устойчивый интерес к занятиям туризмом, спортом, путешествиям или каким либо видам исследовательской деятельности.

Контроль освоения программы осуществляется при помощи педагогического наблюдения, мониторинг образовательной деятельности детей (портфолио, участие в соревнованиях, походах и краеведческих или других экспедициях, выставках, краеведческих конференциях). Показателем результативности освоения программы могут быть дипломы, грамоты, значок «Первый поход» или «Юный турист России»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ  
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»  
курс «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

№.№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теор ия	Прак тика	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Знакомство. Что такое туризм		2	-	Опрос
	Сдача нормативов по ОФП, участие в учебно-тренировочных сборах по пешему туризму		-	4	Выполнение нормативов
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
1.1	ТБ во время занятий туризмом. Воспитательная роль туризма	6	2	4	Подпись в знании инструктажа
1.2	История развития туризма. Формы и виды туризма	6	2	4	Опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4	Участие в экскурсии или походе
1.4	Питание в походе, нормы продуктов	6	2	4	Участие в экскурсии или походе
1.5	Правила движения по пересеченной местности.	6	2	4	Участие в экскурсии или походе

1.6	Подготовка к походу – необходимые документы	6	2	4	Участие в экскурсии или походе
1.7	Организация туристского быта и отдыха в условиях похода выходного дня	6	2	4	Участие в экскурсии или походе
1.8	Подведение итогов туристского похода.	6	2	4	Написание отчета, участие в чемпионате походов
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
2.1	Пешеходный туризм, как самый доступный и распространённый из всех видов спортивного туризма.	6	2	4	Участие в соревнованиях по пешему туризму
2.2	Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом. Общее и различия	6	2	4	Участие в соревнованиях по лыжному туризму
2.3	Горный туризм и скалолазание. Техника лазания по скалам и скалодромам.	6	2	4	Участие в соревнованиях по горному туризму и скалолазанию
2.4	Соревнования по пешему туризму	6	2	4	Участие в соревнованиях по лыжному туризму
2.5	Соревнования по лыжному туризму	6	2	4	Участие в соревнованиях по лыжному туризму
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
3.1	Ориентирование в туризме и в жизни человека	6	2	4	Участие в УТП
3.2	Ориентирование по сторонам горизонта, компасу, местным предметам,	6	2	4	Участие в УТП и в соревнованиях по туризму
3.3	Понятие о топографической и спортивной карте. Общее и различия топографических и спортивных карт. Масштаб.	6	2	4	Участие в соревнованиях по туризму и ориентированию
3.4	Условные знаки топографических и спортивных карт.	6	2	4	Участие в соревнованиях по туризму и ориентированию
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.	6	2	4	Участие в соревнованиях по

					ориентировани ю
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Подготовка сообщений
4.2	Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района.	6	2	4	Участие в экскурсии
4.3	Моя родословная, семейные реликвии.	6	2	4	Подготовка сообщений
4.4	Фотодело. Фотографирование на природе и в помещении.	6	2	4	Подготовка газеты, фотовыставок, участие в конкурсах
4.5	Наблюдение за погодой, фенологические наблюдения	6	2	4	Ведение дневника похода
4.6	Краеведческие наблюдения и общественно полезная работа в походе	6	2	4	Ведение дневника похода
4.7	Обработка краеведческих наблюдений. Подготовка фотоотчетов, газет	6	2	4	Отчет, участие в конкурсах
4.8	Изучение района путешествия.	6	2	4	Отчет
<b>5.</b>	<b>ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	2	4	УТС Юный спасатель
5.2	Походная медицинская аптечка	6	2	4	УТС Юный спасатель
5.3	Инструктаж по ТБ	6	2	4	УТС Юный спасатель
5.4	Соревнования «Юный спасатель», «Турист-спасатель»	6	2	4	УТС Юный спасатель
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Опрос
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.	6	2	4	Соревнования по ОФП
6.3	Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.	6	2	4	Участие в соревнованиях
6.4	Лыжная подготовка	6	2	4	Участие в соревнованиях

6.5	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>134</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **Курс Юные туристы-краеведы**

**Вводно-итоговые занятия 6ч из них 2с теория и 4ч практика – «Что такое туризм»** - Знакомство с новой группой. Знакомство с туризмом, как средством познания мира и окружающей среды. **«Промежуточная аттестация, сдача нормативов, тесты»** - Подведение итогов работы объединения через собеседования, участие обучающихся в соревнованиях, конференциях и других школьных, городских, краевых и т.д. мероприятиях. **«Подведение итогов»** - Проведение отчетных занятий, тестов, сдача нормативов. Составление отчетов о мероприятиях, соревнованиях, походах.

### **1. Основы туристской подготовки 48ч., из них 16ч теория, 32ч практические занятия и учебно-тренировочные походы**

1.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий  
Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

1.2 «История развития туризма. Формы и виды туризма»  
Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

1.3 Личное туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов

1.4 Питание в походе, нормы продуктов. – Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

1.5 Правила движения по пересеченной местности. - Порядок движения

группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.6 Групповое туристское снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.7 Организация туристского быта и отдыха в условиях похода выходного дня. - Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Установка палаток. Правила поведения в палатке. Организация ночлегов в помещении. Уборка места лагеря перед уходом группы.

1.8 Типы костров. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. «Неприкосновенный костровой набор». Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

## **2. Специальная туристская подготовка и соревнования. Всего 30ч из них теория 10ч 20ч практика (соревнования, сборы, слеты и т.п)**

2.1 Пешеходный туризм, как самый доступный и распространённый из всех видов спортивного туризма. Требования к спортивной подготовке в пешеходном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2.2 Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом. Общее и различия. Опасности лыжного туризма, вызванные наличием холода, снега. Требования к спортивной подготовке туриста – лыжника. Специальное снаряжение туриста – лыжника. Требования к питанию в лыжном походе.

2.3 Горный туризм и скалолазание. Техника лазания по скалам и скалодромам. Опасности в горах. Требования к специальной подготовке в горном туризме. Страховка и самостраховка. Альпинистское снаряжение.

2.4 Соревнования по пешему туризму. Преодоление навесной переправы, траверс склона, подъем-спуск с самостраховкой, туристские узлы, топознаки, азимут.

2.5 Соревнования по лыжному туризму. Тропление, подъем лесенкой, подъем

ёлочкой, подъем зигзагом, спуск с остановкой в заданном квадрате. Правила хранения и эксплуатации лыж.

### **3. Топография и ориентирование 30ч, из них 10 теория и 20 практика**

3.1 Ориентирование в туризме и в жизни человека – необходимость умения определять свое местоположение по окружающим предметам, солнцу, сторонам света. Для чего нужны карты и компас. Необходимость находить нужное место в незнакомой местности (например в городе)

3.2 Ориентирование по сторонам горизонта, компасу, местным предметам - Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

3.3 Понятие о топографической и спортивной карте. Общее и различия топографических и спортивных карт. Масштаб - Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

3.4 Условные знаки топографических и спортивных карт - Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах – Правила соревнований по спортивному ориентированию. Различные виды соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования «лабиринт».

### **4. Краеведение**

4.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки - Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

4.2 Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района. Первомайский район на карте Алтайского края. История заселения. Исторические и культурные памятники. Уникальные природные объекты. Места отдыха. Экологические проблемы.

4.3 Моя родословная, семейные реликвии – История моей семьи, где родились родители, бабушки, дедушки. Знаменитые родственники. Семейные истории, уникальные фотографии.

4.4 Фотодело. Фотографирование на природе и в помещении – что такое «фотосессия». Современные фотоаппараты, камеры телефонов. Выбор

наилучшего времени и позиции для пейзажной съемки. Спортивная съемка.

4.5 Наблюдение за погодой, фенологические наблюдения. Необходимость наблюдений за погодой во время путешествия. Основные приемы наблюдений. Показатели погоды (показатели силы ветра, показатели температуры, показатели влажности, показатели повышения или понижения атмосферного давления)

4.6 Краеведческие наблюдения и общественно полезная работа в походе -

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

4.7 Подведение итогов похода, подготовка фотоотчетов, газет. Подведение итогов туристского похода. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Особенности стенной газеты, оформление газеты.

4.8. Изучение района путешествия - Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

## **5. ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь**

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний -

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

5.2 Походная медицинская аптечка - Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

5.3 Инструктаж по ТБ - Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

5.4 Соревнования «Юный спасатель», «Турист-спасатель» подготовка и

участие в соревнованиях «Юный спасатель», «Турист спасатель», «Школа безопасности» - Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

6.1 Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм - Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

6.2 Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры - Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.3 Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде – значение растяжки и развитие силы рук и ног для успешного лазания по скалолазному стенду. Подготовительные упражнения на шведской стенке: вис, уголок, растяжка, перехват. Упражнения на координацию и равновесие.

6.3 Лыжная подготовка – техника передвижения на лыжах по глубокому снегу. Движение по лыжне, спуски и подъемы. Подъемы и спуски «лесенкой». Движение с рюкзаком.

6.4 Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде – гребля на рафте, на бортике, плавание и плавательные упражнения. Задержка дыхания.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **курс «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

<b>№№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>
-------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------



		Все го	Теори я	Практи ка	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Итоги лета. Краеведческие исследования	2	2	-	Сообщения, конференции
	Сдача нормативов по ОФП, участие в учебно-тренировочных сборах по пешему туризму	4	-	4	участие в УТС по пешему туризму
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	участие в УТС по пешему туризму
1.1	ТБ во время занятий туризмом. Предупреждение травматизма.	6	2	4	участие в УТС по пешему туризму
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма в России и в Алтайском крае	6	2	4	Сообщения
1.3	Личное туристское снаряжение	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
1.4	Питание в походе. Водно-солевой режим	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
1.6	Нормы продуктов. Пищевой рацион. Составление раскладки на 2-3-х дневный выезд.	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
1.7	Подготовка к походу, путешествию. Маршрутные документы. Обязанности в походе	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
1.8	Организация туристского быта и отдыха в условиях похода выходного дня	6	2	4	участие в УТП по пешему туризму
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
2.1	Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом. Общее и различия	6	2	4	Соревнования по пешему туризму
2.2	Движение по льду и снежным мостам на лыжах	6	2	4	Соревнования

	и без.				ния по лыжному туризму
2.3	Страховочные системы. Альпинистское снаряжение	6	2	4	Соревнования по горному туризму и скалолазанию
2.4	Соревнования по пешему и лыжному туризму	6	2	4	Соревнования по пешему и лыжному туризму
2.5	Спортивное скалолазание. Техника лазания по скалам и скалодромам	6	2	4	
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
3.1	Крупно, средне и мелко масштабные топографические карты.	6	2	4	Участие в УТП и соревнованиях по пешему туризму
3.2	Ориентирование по горизонту, компасу, местным предметам, по звездам (Полярная звезда)	6	2	4	Участие в УТП и соревнованиях по пешему туризму
3.3	Группы условных знаков топографических карт	6	2	4	Участие в УТП и соревнованиях по пешему туризму
3.4	Нанесение нитки маршрут на топографическую или спортивную карту.	6	2	4	Участие в УТП и соревнованиях по пешему туризму
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию	6	2	4	Соревнования по спортивному ориентированию
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
4.1	История туризма на Алтае. Знаменитые путешественники – земляки.	6	2	4	Сообщение
4.2	Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района. Экскурсионные	6	2	4	Экскурсия

	объекты Алтай, Экскурсионные объекты Барнаула				
4.3	Бессмертный полк – родственники-участники ВОВ или др. военных конфликтов. Дети войны	6	2	4	Парад на День Победы
4.4	Фотодело. Фотографирование на природе и в помещении.	6	2	4	Конкурс фотографий
4.5	Наблюдение за погодой, фенологические наблюдения	6	2	4	Ведение дневника похода
4.6	Краеведческие наблюдения и общественно полезная работа в походе. Топонимика.	6	2	4	Краеведческие исследования
4.7	Обработка краеведческих наблюдений. Подготовка фотоотчетов, газет	6	2	4	Куонкурс
4.8	Изучение района путешествия.	6	2	4	УТП
<b>5.</b>	<b>ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
5.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	6	2	4	Школа Юный спасатель
5.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	2	4	Школа Юный спасатель
5.3	Подготовка к соревнованиям «Юные спасатели» Взаимодействие группы в загазованном (задымленном) помещении, работа в противогазах и др. средствах защиты.	6	2	4	Школа Юный спасатель
5.4	Подготовка к соревнованиям «Юные спасатели»: действия группы в экстремальных условиях. Сигналы бедствия	6	2	4	Школа Юный спасатель
4.5	Действия в случае потери ориентировки				Школа Юный спасатель
	Соревнования «Юные туристы-спасатели», «Юные спасатели»	5	1	4	Школа Юный спасатель
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Медсправки, соревнования
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию.	6	2	4	соревнования

	Дыхательные упражнения. Командные игры.				
6.3	Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.	6	2	4	соревнования
6.4	Лыжная подготовка	6	2	4	соревнования
6.5	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	соревнования
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>134</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»

### Курс ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ

**Вводное занятие** - Итоги лета. Что такое краеведение – Изучение Родного края. Значение краеведения в сфере туризма.

**Промежуточная и итоговая аттестация** Сдача нормативов по ОФП, участие в учебно-тренировочных сборах по пешему туризму

#### **1. Основы туристской подготовки всего 48ч., из них 16ч теория и 32ч практика**

1.1 ТБ во время занятий туризмом. Воспитательная роль туризма. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

1.2 Туристские путешествия, история развития туризма в Алтайском крае История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Туристские традиции своего коллектива.

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

1.4 Питание в походе. Водно-солевой режим - Питание в туристском походе. Составление раскладки на 2-3-х дневный выезд - Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Питьевой режим во время пеших переходов.

1.5 Правила движения по пересеченной местности.- Понятие о технике и

тактике в туристском походе – Понятие о пересеченной местности. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

1.6 Подготовка к походу, путешествию. Маршрутные документы. Обязанности в походе – Выбор Района путешествий. Заполнение Маршрутной книжки. Должности в руппе постоянные и временные.

Командир группы, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.7 Привалы и ночлеги - Требования к месту бивака:

—жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

—безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

—комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Вечерние культурно-развлекательные программы, беседы, обсуждения.

1.8 Подведение итогов туристского похода - Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу.

Обработка собранных материалов. Подготовки маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

## **2. Специальная туристская подготовка и соревнования всего 30ч, их них 10ч теория и 20ч практика**

2.1 Лыжный туризм и лыжная подготовка - Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом и сложности, связанные с холодом и наличием снега и обязательной лыжной подготовкой. Особенности личного, общественного и специального снаряжения туриста-лыжника. Техника и тактика лыжного туризма. Определяющие препятствия лыжного туризма. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Разработка степенных лыжных походов.

2.2 Виды переправ – Брод с самостраховкой альпенштоком, переправа по

бревну, навесная переправа, параллельные веревки

2.3 Страховочные системы. Альпинистское снаряжение - Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

2.4. Соревнования по пешему туризму и лыжному туризму. Участие в соревнованиях в составе команды.

2.5 Спортивное скалолазание. Техника лазания и по скалам и скалодромам – использование приемов свободного лазания по скалам с верхней страховкой.

### **3. Топография и ориентирование**

3.1 Крупно, средне и мелко масштабные топографические карты. Условные знаки - Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные.

3.2 Ориентирование по горизонту, компасу, местным предметам, по звездам (Полярная звезда) - Компас, правила пользования им.

Ориентирование карты и компаса.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.3 Группы условных знаков топографических карт - Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах.

Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

3.4 Нанесение нитки маршрут на топографическую или спортивную карту.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

#### **4. Краеведение. Всего 48ч, из них 16ч теория и 32ч практика**

4.1 История туризма на Алтае. Знаменитые путешественники – земляки. – П.И.Шангин, Геблев, Ершов

4.2 Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района. Экскурсионные объекты Алтая, Экскурсионные объекты Барнаула

4.3 Моя родословная, семейные реликвии. Бессмертный полк – родственники-участники ВОВ или др. военных конфликтов. Дети войны – тыл-фронту

4.4 Фотодело. Фотографирование на природе и в помещении. Как правильно держать камеру. Устойчивость позы фотоаппарата и осмотрительность. Несчастные случаи во время «селфи»

4.5 Наблюдение за погодой, фенологические наблюдения. – Полевой дневник. Предвестники хорошей и плохой погоды.

4.6 Краеведческие наблюдения и общественно полезная работа в походе. Топонимика. Участие в экологических акциях. О чем могут рассказать географические названия.

4.7 Обработка краеведческих наблюдений. Подготовка фотоотчетов, газет.

4.8 Изучение района путешествия. – Сбор материала в справочниках, электронных ресурсах, рассказ людей побывавших в этих местах.

#### **5. ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь**

5.1 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

5.2 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний - Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

5.3 Подготовка к соревнованиям «Юные спасатели» Взаимодействие группы в загазованном (задымленном) помещении, работа в противогазах и др. средствах защиты.

5.4 Подготовка к соревнованиям «Юные спасатели»: действия группы в экстремальных условиях. Сигналы бедствия

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

6.1 Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

6.2 Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.

6.3 Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.

6.4 Лыжная подготовка

6.5 Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.

**3-4 год**

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ: «ЮНЫЕ СУДЬИ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

**Цель программы:** подготовить обучающихся к профессиональной деятельности в сфере спортивного туризма.

#### **1. Задачи:**

- ◆ Приобретение базовых навыков автономного проживания в природной среде;
- ◆ Знакомство с различными формами туризма, в том числе активного, познавательного и рекреационного;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов пешеходного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов лыжного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов горного туризма, альпинизма и скалолазания, спелеотуризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов водного туризма, каякинга и рафтинга;
- ◆ Знакомство с работой спасателей и освоение технических и тактических приемов спасательного спорта;
- ◆ Участие в соревнованиях по туризму (пешему, горному, водному), ориентированию, участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности»;
- ◆ Судейство различных туристских соревнований школьного, городского и краевого уровня;
- ◆ Проведение школьных и городских туристских мероприятий и соревнований;
- ◆ Овладение основными приемами ориентирования на местности по сторонам света, карте, компасу, звездам и т.п.;
- ◆ Изучение истории и географии Алтайского края;
- ◆ Приобретение опыта исследовательской работы;
- ◆ Овладение приемами оказания первой доврачебной помощи;
- ◆ Досуговая деятельность во время отдыха (в походах, на соревнованиях и слетах, во время длительных переездов);
- ◆ Укрепление физического здоровья через занятия общефизической подготовкой;



- ◆ Развитие силы, выносливости, гибкости через занятия на скалодроме, в бассейне, лыжные тренировки;
- ◆ Выполнение нормативов спортивных разрядов, значков «Юный турист», судейской квалификации.

В результате освоения программы обучающиеся участвуют в различных соревнованиях в составе команды или в личных первенствах. Могут быть судьями некоторых этапов туристских соревнований.

Контроль освоения программы осуществляется при помощи педагогического наблюдения, мониторинг образовательной деятельности детей (портфолио, участие в соревнованиях, походах и краеведческих или других экспедициях, выставках, краеведческих конференциях). Показателем результативности освоения программы могут быть дипломы, грамоты, спортивные разряды и судейские звания.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **Курс «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

№.№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контрол я
		Все го	Теория	Практ ика	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Организация и проведение спортивных соревнований		2	-	Участие в соревнованиях
	Судейство соревнований		-	4	Участие в соревнованиях
<b>Итого:</b>					
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
1.1	ТБ во время проведения соревнований Предупреждение травматизма.	6	2	4	Участие в соревнованиях
1.2	История туристских соревнований и слетов	6	2	4	Участие в соревнованиях

1.3	Распределение дня во время соревнований. Работа дежурных	6	2	4	Участие в соревнованиях
1.4	Обустройство лагеря для многодневных соревнований в природной среде	6	2	4	Участие в соревнованиях
1.5	Требования СанПин к питанию во время походов и соревнований	6	2	4	Участие в соревнованиях
1.6	Разработка многодневного пешеходного маршрута до первой категории сложности	6	2	4	Участие в УТП
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
2.1	Спортивная и судейская квалификация	6	2	4	Участие в судейских семинарах
2.2	Составление технического отчета о пройденном спортивно походе	6	2	4	Конкурс походов
2.3	Участие и судейство соревнований по пешему туризму	6	2	4	Участие в соревнованиях
2.4	Участие и судейство соревнований по лыжному туризму	6	2	4	Участие в соревнованиях
2.5	Участие и судейство соревнований по горному туризму скалолазанию	6	2	4	Участие в соревнованиях
2.6	Участие и судейство соревнований по водному туризму и рафтингу				Участие в соревнованиях
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
3.1	Глазомерная съемка, корректировка карт	6	2	4	Участие в УТП
3.2	План, схема абрис.	6	2	4	Составление плана

					на школьн ый
3.3	Составление плана на школьный участок – подготовительные работы	6	2	4	Составле ние плана на школьны й
3.4	Составление плана на школьный участок – полевые работы	6	2	4	Составле ние плана на школьны й
3.5	Составление плана на школьный участок – камеральная обработка	6	2	4	Составле ние плана на школьны й
3.6	Оборудование дистанции «Лабиринт» и проведение соревнований	6	2	4	Проведе ние соревно ваний
3.7	Работа судейской бригады на соревнованиях по спортивному ориентированию	6	2	4	Составл ение плана на школьн ый
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
4.1	Составление описательного отчета о пройденном походе. Подготовка стенгазеты и фотовыставки.	6	2	4	Конкурс походов , сообщ ения
4.2	Выступление о результатах походов, исследовательской деятельности	6	2	4	Конкурс походов , сообщ ения
4.3	Сбор материала для летнего похода. Исследовательская деятельность	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
5.1	Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий	6	2	4	Школа юный спасате ль
5.2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе	6	2	4	Школа юный

					спасател Ь
5.3	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	Школа юный спасател Ь
5.4	Этап – «Самоспас»	6	2	4	Школа юный спасател Ь
5.5	Этап- подъем пострадавшего из трещины	6	2	4	Школа юный спасател Ь
5.6	Этап – спуск пострадавшего с сопровождением	6	2	4	Школа юный спасател Ь
5.7	Этап – подъем пострадавшего с сопровождением	6	2	4	Школа юный спасател Ь
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Медспр авки
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.	6	2	4	Соревно вания по ОФП
6.3	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	Соревно вания по ОФП
6.4	Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.	6	2	4	Соревно вания
6.5	Лыжная подготовка	6	2	4	Соревнов ания
<b>6.6</b>	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	Соревнов ания
6.7	Тренировки на каякинге и катамаранах на ровной и бурной воде	6	2	4	Соревнов ания
		216	72	144	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **Курс «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

**Вводное занятие.** Организация и проведение спортивных соревнований. Организаторы, участники и судьи соревнований – это то, без чего не могут пройти ни одни соревнования, какого бы вида, ранга они не были.

**Судейство соревнований** – кто может судьями спортивных соревнований. Судейские квалификации. Судейские семинары, совещания с представителями – зачес они нужны.

**Основы туристской подготовки ТБ** во время проведения соревнований  
Предупреждение травматизма. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

История туристских соревнований и слетов

Распределение дня во время соревнований. Работа дежурных

Обустройство лагеря для многодневных соревнований в природной среде.

### ***Практические занятия***

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Требования СанПин к питанию во время походов и соревнований

Разработка многодневного пешеходного маршрута до первой категории сложности. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

## **Специальная туристская подготовка и соревнования**

Спортивная и судейская квалификация

Составление технического отчета о пройденном спортивном походе. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

### ***Практические занятия***

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Участие и судейство соревнований по пешему туризму. Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие и судейство соревнований по лыжному туризму

Участие и судейство соревнований по горному туризму и скалолазанию

Участие и судейство соревнований по водному туризму и рафтингу

**Топография и ориентирование** 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. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Краеведение** Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые

земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

**ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь.** Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

**Общая и специальная физическая подготовка** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **Курс «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Все го	Теория	Практи ка	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Работа турорганизатора в школе		2	-	Проведение школьных мероприятий
	Организация школьных и городских туристских соревнований		-	4	Подготовка и проведение соревнований
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	Подготовка и проведение соревнований
1.1	ТБ во время проведения соревнований Предупреждение травматизма.	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
1.2	Разработка положения о соревнованиях	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
1.3	Работа ГСК по подготовке соревнований	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
1.4	Главный секретарь соревнований. Работа секретариата	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований



1.5	Итоговый протокол. Подсчет результатов соревнований	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
1.6	Разрядные требования по различным видам туризма	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	Подготовка и проведение соревнований
2.1	Регламент соревнований по пешеходному туризму. Виды дистанций	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
2.2	Регламент соревнований по лыжному туризму. Виды дистанций	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
2.3	Регламент соревнований по горному туризму и скалолазанию. Виды дистанций	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
2.4	Регламент соревнований по водному туризму и рафтингу. Виды дистанций	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
2.5	Составление отчета по соревнованиям	6	2	4	Составление отчета по соревнованиям
2.6	Разработка водного или горного похода ниже				Участ

	первой категории сложности				ие в УТП
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
3.1	Установка дистанции по спортивному (парковому) ориентированию бегом на школьных (городских) соревнованиях.	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
3.2	Установка дистанции по спортивному (парковому) ориентированию на лыжах на школьных (городских) соревнованиях.	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
3.3	Работа судей старта-финиша на соревнованиях по спортивному ориентированию	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
3.4	Посчет результатов соревнований	6	2	4	Подготовка и проведение соревнований
3.5	Ориентирование в условиях плохой видимости	6	2	4	Участие в УТП
3.6	Разработка нитки маршрута	6	2	4	Участие в УТП
3.7	Прокладывание основного и запасного маршрута на карту	6	2	4	Участие в УТП
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
4.1	Составление описательного отчета о пройденном походе. Подготовка стенгазеты и фотовыставки.	6	2	4	Конкурс походов
4.2	Выступление о результатах походов, исследовательской деятельности	6	2	4	Краеведческие конференции
4.3	Сбор материала для летнего похода. Исследовательская деятельность	6	2	4	Краеведческие

					е конфе ренци и
<b>5.</b>	<b>ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
5.1	Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий	6	2	4	Школа Юный спасат ель
5.2	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	6	2	4	Школа Юный спасате ль
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	Школа Юный спасате ль
5.4	Оказание психологической помощи пострадавшим.	6	2	4	Школа Юный спасате ль
5.5	Оказание помощи человеку, оказавшемуся в полынье.	6	2	4	Школа Юный спасате ль
5.6	Обустройство аварийной ночевки в зимнее время.	6	2	4	Школа Юный спасате ль
5.7	Участие (судейство) в соревнованиях «юный спасатель»	6	2	4	Школа Юный спасате ль
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Медсп равки
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.	6	2	4	Сорев новани я по ОФП
6.3	Подвижные игры и этафеты	6	2	4	Сорев новани я по ОФП
6.4	Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.	6	2	4	Соревн ования

6.5	Лыжная подготовка	6	2	4	Соревнования
6.6	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	Соревнования
6.7	Тренировки на каякинге и катамаранах на ровной и бурной воде	6	2	4	Соревнования
		216	72	144	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

### **Курс «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

Работа турорганизатора в школе. Школьные соревнования по технике пешеходного туризма, соревнования в рамках «Дня здоровья», тематические вечера, мастер-классы.

Организация школьных и городских туристских соревнований. Подготовка и проведение соревнований «Командная туртехника» Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.)- Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### **Основы туристской подготовки**

ТБ во время проведения соревнований Предупреждение травматизма.

Инструктаж, с обязательной росписью в журнале.

Разработка положения о соревнованиях. Структура Положения о соревнованиях. Информационное письмо – в чем общее и различие с Положением. Необходимость Информационного письма.

Работа ГСК по подготовке соревнований. Выбор ГСК, должности ГСК, работа Главного судьи и Главного секретаря перед соревнованиями.

Главный секретарь соревнований. Работа секретариата. Мандатная комиссия, допуск спортсменов к соревнованиям, сводка протоколов, подсчет результатов, определение мет, рейтинга, баллов. Определение победителей,

выполнение разрядных требований. Итоговый протокол, протокол выполнения разрядов

**Специальная туристская подготовка и соревнования** Регламент соревнований по горному туризму и скалолазанию. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Виды дистанций Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Регламент соревнований по пешеходному туризму. Виды дистанций Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

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

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

Регламент соревнований по лыжному туризму. Виды дистанций Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных,

информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Регламент соревнований по водному туризму и рфтингу. Виды дистанций. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Составление отчета по соревнованиям. Структура отчета. Утверждение и хранение отчета.

Разработка водного или горного похода ниже первой категории сложности

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода -А населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### ***Практические занятия***

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

Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

- Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **Краеведение**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

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

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

### ***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.

### **Изучение района путешествия**

#### ***Практические занятия***

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. Пути подъезда к началу маршрута.

Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. 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.

### **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### ***Практические занятия***

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

**ОБЖ, основы гигиены и первая доврачебная помощь** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспоящихся насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.



Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

### ***Практические занятия***

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

### **Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия***

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Общая и специальная физическая подготовка** Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### ***Упражнения на развитие быстроты***

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на

одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Цель программы:** подготовить обучающихся к профессиональной деятельности в сфере туризма, в том числе спортивного, детского, рекреационного, познавательного и т.п.

## **2. Задачи:**

- ◆ Знакомство с туризмом как одним из видов активного отдыха;
- ◆ Приобретение базовых навыков автономного проживания в природной среде;
- ◆ Знакомство с различными формами туризма, в том числе активного, познавательного и рекреационного;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов пешеходного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов лыжного туризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов горного туризма, альпинизма и скалолазания, спелеотуризма;
- ◆ Знакомство и освоение технических и тактических приемов водного туризма, каякинга и рафтинга;
- ◆ Знакомство с работой спасателей и освоение технических и тактических приемов спасательного спорта;
- ◆ Участие в соревнованиях по туризму (пешему, горному, водному), ориентированию, участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности»;
- ◆ Судейство различных туристских соревнований школьного, городского и краевого уровня;

- ◆ Подготовка и проведение школьных и городских туристских мероприятий и соревнований;
- ◆ Овладение основными приемами ориентирования на местности по сторонам света, карте, компасу, звездам и т.п.;
- ◆ Изучение истории и географии Алтайского края;
- ◆ Приобретение опыта исследовательской работы;
- ◆ Знакомство с работой экскурсовода и овладение приемами и навыками проведения экскурсий;
- ◆ Овладение приемами оказания первой доврачебной помощи;
- ◆ Досуговая деятельность во время отдыха (в походах, на соревнованиях и слетах, во время длительных переездов);
- ◆ Действия руководителя и группы во время экстремальных ситуаций;
- ◆ Укрепление физического здоровья через занятия общефизической подготовкой;
- ◆ Развитие силы, выносливости, гибкости через занятия на скалодроме, в бассейне, лыжные тренировки;
- ◆ Выполнение нормативов спортивных разрядов, значков «Юный турист», судейской квалификации, званий «Инструктор спортивного туризма»

В результате освоения программы из разрозненных членов группы должен создаваться коллектив, команда, состоящая из любящих туризм и природу детей, имеющих устойчивый интерес к занятиям туризмом, спортом, путешествиям или каким либо видам исследовательской деятельности.

Контроль освоения программы осуществляется при помощи педагогического наблюдения, мониторинг образовательной деятельности детей (портфолио, участие в соревнованиях, походах и краеведческих или других экспедициях, выставках, краеведческих конференциях). Показателем результативности освоения программы могут быть дипломы, грамоты, спортивные разряды и судейские. Звание «Инструктор спортивного туризма» может быть присвоено только по достижении воспитанником 18 лет, но подготовка к этому званию может быть начата заранее.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 5-Й Г.О.»**

### **Курс юные туристы-спасатели**

<b>№№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>
-------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------

		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Турист-спасатель – общественные и государственные организации спасателей		2	-	Участие в УТП
	Взаимодействие туристской группы с МЧС		-	4	Участие в УТП
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
1.1	ТБ во время проведения соревнований и походов. Нормативные документы по туризму	6	2	4	Участие в УТП
1.2	Нормативные документы по туризму	6	2	4	Участие в УТП
1.3	Регистрация группы в МЧС и снятие с учета	6	2	4	Участие в УТП
1.4	Альпинистское, лыжное и водное снаряжение. Эксплуатация и ремонт	6	2	4	Участие в УТП
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
2.1	Техника и тактика лыжного туризма. Определяющие препятствия лыжного туризма. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	6	2	4	Соревнования
2.2	Разработка категорийных лыжных походов.	6	2	4	Участие в УТП
2.3	Техника и тактика горного туризма. Определяющие препятствия горного туризма. Категорийные препятствия горного туризма	6	2	4	Соревнования
2.4	Разработка категорийных горных походов.	6	2	4	Соревнования
2.5	Техника и тактика водного туризма. Определяющие препятствия водного туризма. Категорийные препятствия водного туризма	6	2	4	Соревнования
2.6	Разработка категорийных водных походов.	6	2	4	Соревнования
2.7	Действия группы в экстремальных условиях	6	2	4	Соревнования
2.8	Участие краевых и региональных соревнований	6	2	4	Соревнования
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
3.1	Уточнение и рисовка спортивных карт	6	2	4	Соревнования
3.2	Организация и проведение соревнований по ориентированию	6	2	4	Соревнования

3.3	Работа судей старта-финиша на соревнованиях по спортивному ориентированию	6	2	4	Соревнования
3.4	Подсчет результатов соревнований	6	2	4	Соревнования
3.5	Ориентирование в условиях плохой видимости. Ориентирование по звездам.	6	2	4	УТП
3.6	Прокладывание нитки маршрута на карте. «Определение на карте сложных участков» «Проложение запасного маршрута»	6	2	4	УТП
3.7	Движение по проложенному на карте маршруту.	6	2	4	УТП
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
4.1	История возникновения спасательной службы в России и на Алтае	6	2	4	Сообщения
4.2	Организация досуга в походе	6	2	4	УТП
4.3	Организация краеведческих экскурсий во время соревнований. Методика проведения экскурсии	6	2	4	Соревнования
<b>5.</b>	<b>ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
5.1	Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий	6	2	4	Школа Юный спасатель
5.2	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	6	2	4	Юный спасатель
5.3	Оказание психологической помощи пострадавшим.	6	2	4	Юный спасатель
5.4	Туристский быт в экстремальных условиях	6	2	4	Юный спасатель
5.5	Обустройство аварийной ночевки в зимнее время.	6	2	4	Юный спасатель
5.6	Участие (судейство) в соревнованиях «юный спасатель»	6	2	4	Юный спасатель
5.7	Организация и проведение городских сборов «Школа «Юный спасатель»	6	2	4	Юный спасатель
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Медсправки
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.	6	2	4	Соревнования ОФП
6.3	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	Соревнования
6.4	Специальная физическая подготовка на	6	2	4	Соревнования

	скалолазнама стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.				ния
6.5	Лыжная подготовка	6	2	4	Соревнования
6.6	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	Соревнования
6.7	Тренировки на каяке и катамаранах на ровной и бурной воде	6	2	4	Соревнования
		216	72	144	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВODНИКИ 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ» ТУРИСТЫ - СПАСАТЕЛИ**

**Вводное занятие** - Турист-спасатель – общественные и государственные организации спасателей. Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спас-формирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

**Промежуточная и итоговая аттестация** - Взаимодействие туристской группы с МЧС –

### **1. Основы туристской подготовки**

а. ТБ во время проведения соревнований и походов.

Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских, походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

### 1.2 Нормативные документы по туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

### 1.3 Регистрация группы в МЧС и снятие с учета

Разрядные требования по спортивному туризму.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.4 Альпинистское, лыжное и водное снаряжение. Эксплуатация и ремонт

## **2. Специальная туристская подготовка и соревнования**

2.1 Техника и тактика лыжного туризма. Определяющие препятствия лыжного туризма. Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

2.2 Разработка категорийных лыжных походов. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

2.3 Техника и тактика горного туризма. Определяющие препятствия горного туризма. Категорийные препятствия горного туризма

2.4 Разработка категорийных горных походов. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).



2.5 Разработка категорийных горных походов. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

2.6 Разработка категорийных водных походов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

2.7 Действия группы в экстремальных условиях Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### ***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2.8 Участие краевых и региональных соревнований

## **3. Топография и ориентирование**

3.1 Уточнение и рисовка спортивных карт Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные

пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

3.2 Организация и проведение соревнований Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.

Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

- Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

3.3 Работа судей старта-финиша на соревнованиях по спортивному ориентированию

3.4 Подсчет результатов соревнований

3.5 Ориентирование в условиях плохой видимости. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода в населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

3.6 Прокладывание нитки маршрута на карте. «Определение на карте сложных участков» «Проложение запасного маршрута»

3.7 Движение по проложенному на карте маршруту.

#### **4. Краеведение**

4.1 История возникновения спасательной службы в России и на Алтае

Оформление фотовыставки (фотоотчета).

4.2 Организация досуга в походе

4.3 Организация краеведческих экскурсий во время соревнований. Методика проведения экскурсии Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. - Фотодело. Современные типы фотоаппаратов. Фотографирование на природе и в помещении. Пейзажная, портретная или репортажная фотосессия. Оформление фотовыставки (фотоотчета). Участие в школьной (городской, краевой, Всероссийской) научно-практической конференции. Организация и проведение школьных мероприятий.

#### **5. ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь**

5.1 Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Техника безопасности во время занятий в школе и на

улице. Предупреждение травматизма в учебной группе. Обеспечение безопасности во время школьных мероприятий. ТБ во время зимних походов. Противопожарная безопасность, предупреждение клещевого энцефалита. Техника безопасности во время тренировочных занятий на воде.

5.2 Основы организации безопасного проведения спасательных работ  
Окружающая среда и опасности в повседневной жизни. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Опасности в горах. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. Город как источник опасности. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

5.3 Психологический климат в группе

5.4 Оказание психологической помощи пострадавшим.

5.5 Туристский быт в экстремальных условиях

5.6 Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Оказание психологической помощи пострадавшим. Работа команды в условиях ЧС техногенного характера. 5.7 Участие (судейство) в соревнованиях «юный спасатель»

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

6.1 Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм

6.2 Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры. *Практические занятия*

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

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

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

#### *Упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

#### *Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### *Подвижные игры и эстафеты*

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

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница,

скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

#### *Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

#### *Практические занятия*

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

##### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-

прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения

руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.)- Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### ***Практические занятия***

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде. Лыжная подготовка Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде. Тренировки на какинге и катамаранах на ровной и бурной воде

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ 6-Й Г.О.»**

### **КУРС МЛАДШИЕ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКИ**

№.№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теория	Практ ика	
	<b>Вводное занятие. Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	



	Инструктор-проводник – профессия или хобби		2	-	Участие в УТП
	Организация похода выходного дня		-	4	Участие в УТП
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
1.1	ТБ во время проведения соревнований и походов.	6	2	4	Участие в УТП
1.2	Нормативные документы по туризму и экскурсиям	6	2	4	Участие в УТП
1.3	Должность младшего инструктора (зама руководителя) при подготовке и проведении маршрута	6	2	4	Участие в УТП
1.4	Подведение итогов похода	6	2	4	Участие в УТП
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка и соревнования</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
2.1	Организация и проведение соревнований по пешему туризму	6	2	4	Соревнования
2.2	Нормативные документы по спортивным разрядам, квалификациям и званиям	6	2	4	Участие в УТП
2.3	Инструктор спортивного туризма	6	2	4	Соревнования
2.4	Инструктор детско-юношеского туризма.	6	2	4	Соревнования
2.5	Техника и тактика водного туризма. Определяющие препятствия водного туризма. Категорийн туризуме препятствия водного туризма	6	2	4	Соревнования
2.6	Разработка категорийных водных походов.	6	2	4	Соревнования
2.7	Участие краевых и региональных соревнований по пешему и горному	6	2	4	Соревнования
2.8	Участие краевых и региональных соревнований по водному туризму	6	2	4	Соревнования
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
3.1	Измерение расстояний по топографическим картам и копиям топокарт (неизвестного масштаба)	6	2	4	Соревнования

3.2	Организация и проведение соревнований по ориентированию	6	2	4	Соревнования
3.3	Подсчет результатов соревнований	6	2	4	Соревнования
3.4	Выбор маршрута автобусной экскурсии	6	2	4	Соревнования
3.5	Ориентирование в условиях плохой видимости. Ориентирование по звездам.	6	2	4	УТП
3.6	Прокладывание нитки маршрута на карте. «Определение на карте сложных участков» «Проложение запасного маршрута»	6	2	4	УТП
3.7	Движение по проложенному на карте маршруту.	6	2	4	УТП
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
4.1	Историко-культурное и природное наследие Алтая. Замечательные люди, объекты. Оформление фотовыставки (фотоотчета).	6	2	4	Сообщения
4.2	Организация досуга в походе	6	2	4	УТП
4.3	Организация краеведческих экскурсий со школьниками и взрослыми	6	2	4	Соревнования
<b>5.</b>	<b>ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
5.1	Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий	6	2	4	Школа Юный спасатель
5.2	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	6	2	4	Юный спасатель
5.3	Психологический климат в группе	6	2	4	Юный спасатель
5.4	Оказание психологической помощи пострадавшим.	6	2	4	Юный спасатель
5.5	Туристский быт в экстремальных условиях	6	2	4	Юный спасатель
5.6	Обустройство аварийной ночевки в зимнее время.	6	2	4	Юный спасатель
5.7	Участие (судейство) в соревнованиях «юный спасатель»	6	2	4	Юный спасатель
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	6	2	4	Медсправки

6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.	6	2	4	Соревнования ОФП
6.3	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	Соревнования
6.4	Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде.	6	2	4	Соревнования
6.5	Лыжная подготовка	6	2	4	Соревнования
6.6	Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде.	6	2	4	Соревнования
6.7	Тренировки на каяке и катамаранах на ровной и бурной воде	6	2	4	Соревнования
		216	72	144	

### **Содержание программы «Юные инструктора-проводники 6-й год обучения» Курс Младшие инструктора**

**Вводное занятие** - Инструктор-проводник – профессия или хобби. Хороший инструктор-проводник. Какой он? Рубаха-парень — душа компании, «мать родная» или строгий и справедливый генерал. Вы улыбаетесь. В Вашей практике были разные инструктора, но какими бы замечательными человеческими и организаторскими качествами не обладали инструктора есть то, что объединяет их — это требования профессии инструктор-проводник, а именно права и обязанности которые она накладывает. Основной задачей инструктора-проводника является безопасное проведение группы по заданному маршруту. Для того чтобы группа успешно прошла маршрут инструктор-проводник учит группу технике прохождения локальных препятствий (прохождению траверса, преодолению брода...), рассказывает как правильно поставить лагерь, личным примером показывает как приготовить пищу в походных условиях. В тоже время инструктор-проводник осуществляет контроль физического и морального состояния участников похода и проводит общее руководство группой в течении всего маршрута.

**Промежуточная и итоговая аттестация** - Организация похода выходного дня. Определение района путешествий, маршрута, проезда, состав группы.

Заполнение маршрутных документов

#### **1. Основы туристской подготовки**

ТБ во время проведения соревнований и походов. Нормативные документы

по туризму и экскурсиям Должность младшего инструктора (заместителя руководителя) при подготовке и проведении маршрута. Подведение итогов похода Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. **«Туристские путешествия, история развития туризма»** - Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Виды и формы туризма. Спортивный туризм, как одна из форм активного туризма. Спортивная квалификация. **«Подготовка к туристским путешествиям различной продолжительности и сложности»** – Нормативные документы по туризму. Подготовка к походу, путешествию (снаряжение, документация, планирование). Разработка однодневного и многодневного маршрута. Разработка летнего маршрута. План маршрута. План преодоления препятствия. Заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки. Что нужно знать для выживания в условиях автономного существования. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Психологический климат в группе. Разрешение конфликтных ситуаций во время похода, многодневных соревнований. Действия группы в аварийных ситуациях. **«Участие в походах различных видов туризма»**. Должности в походе: хронометрист, летописец, завхоз, казначей, врача, реммастер (по видам туризма), фотограф. Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Правила движения по пересеченной местности. Организация туристского быта в стандартных походных условиях и экстремальных ситуациях. Выживание в условиях автономного существования. Привалы и ночлеги. Питание в походе, нормы продуктов. Составление раскладки на 1-2-х-дневный выезд и многодневные походы. Организация досуга во время походов, экскурсий, соревнований. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Работа «направляющего» (замыкающего) во время движения группы. Подведение итогов туристского похода. Составление технического отчета о спортивном походе.

## **2. Специальная туристская подготовка и соревнования**

Организация и проведение соревнований по пешему туризму. Нормативные документы по спортивным разрядам, квалификациям и званиям. Инструктор спортивного туризма. Инструктор детско-юношеского туризма. Техника и тактика водного туризма. Определяющие препятствия водного туризма. Категорийные препятствия водного туризма.6 Разработка категорийных водных походов Участие краевых и региональных соревнованиях по пешему и горному. Участие краевых и региональных соревнованиях по водному туризму. Пешеходный туризм, как самый доступный и распространённый из

всех видов туризма, его особенности, достоинства и недостатки. Лыжный туризм, его связь с пешим туризмом и сложности, связанные с холодом и наличием снега и обязательной лыжной подготовкой. Особенности личного, общественного и специального снаряжения туриста-лыжника. Техника и тактика лыжного туризма. Определяющие препятствия лыжного туризма. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Разработка степенных лыжных походов. Горный туризм альпинизм и спелео общее и различия. Категорийные и некатегорийные препятствия в спортивных походах (пеший, лыжный, водный, горный, спелео и альпинизм). Горный туризм и скалолазание. Спортивное скалолазание. Техника лазания по скалам и скалодромам. Специальное горное снаряжение. Водный туризм и рафтинг, как один из наиболее экстремальных видов спорта и туризма. Водный туризм и рафтинг, соревнования по водному туризму. Особенности водного туризма. Специальное спортивное снаряжение для водных сплавов. преодоление препятствий на воде. **«Участие в соревнованиях по различным видам туризма»** - Правила соревнований по туристскому многоборью, Юный спасатель, скалолазанию. Технические этапы спортивных туристских соревнований (пеших, лыжных, горных). Туристские слеты и соревнования по пешему, лыжному, горному и водному туризму. Выполнение спортивных разрядов в туризме. **«Судейство соревнований районного и краевого уровня, подготовка и проведение соревнований школьного и городского уровня»** - Работа судьи (секретаря) на этапе спортивных туристских соревнований (пеших, лыжных, горных, водных и т.д). Организация и проведение школьных (городских) соревнований. Разработка дистанции школьных пеших и лыжных соревнований» «Положение о школьных соревнованиях» «Судейский семинар». Регламенты соревнований по спортивному туризму, скалолазанию, рафтингу. ГСК и другие должности туристских соревнований. Положение о школьных соревнованиях, работа секретариата. Разработка и установка дистанции школьных соревнований. Отчет о соревнованиях. Квалификация судей.

### **3. Топография и ориентирование**

Измерение расстояний по топографическим картам и копиям топокарт (неизвестного масштаба). Организация и проведение соревнований по ориентированию. Подсчет результатов соревнований. Выбор маршрута автобусной экскурсии. Ориентирование в условиях плохой видимости. Ориентирование по звездам. Прокладывание нитки маршрута на карте. «Определение на карте сложных участков» «Проложение запасного маршрута».7 Движение по проложенному на карте маршруту Ориентирование в туризме и в жизни человека. Ориентирование по сторонам

горизонта, компасу, местным предметам, по звездам (Полярная звезда).  
Компас. Работа с компасом. Ориентирование в сложных условиях.

**«Составление планов и карт»** - Понятие о топографической и спортивной карте. Общее и различия топографических и спортивных карт. Масштаб. Крупно, средне и мелко масштабные топографические карты. Съёмка плана местности. съёмка плана местности на примере школьной площадки. Глазомерная съёмка, корректировка карты. Схема. Абрис Группы условных знаков топографических карт.

**«Участие и подготовка соревнований по спортивному ориентированию бегом и на лыжах»** - Виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Установка дистанции по спортивному (парковому) ориентированию на школьных (городских) соревнованиях.

**«Нанесение нитки маршрута на топографическую или спортивную карту»** - Измерение расстояний по карте и на местности. Нанесение нитки маршрут на топографическую или спортивную карту. Разработка маршрута. Прокладывание нитки маршрута на топографической карте. Определение на карте сложных участков. Проложение запасного маршрута. Составление схемы маршрута учебно-тренировочного похода (УТП).

#### **4. Краеведение**

Историко-культурное и природное наследие Алтая. Замечательные люди, объекты. Оформление фотовыставки (фотоотчета). Организация досуга в походе. Организация краеведческих экскурсий со школьниками и взрослыми.

**«Знакомство с достопримечательностями Родного края»** - Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристско-экскурсионные возможности Первомайского района. Экскурсионные объекты Алтая. Экскурсионные объекты Барнаула. Уникальные природные объекты Алтайского края.

**«Знакомство с работой экскурсовода»** - Организация и проведение краеведческих экскурсий во время спортивных туристских мероприятий.

**«Исследовательская деятельность»** - Моя родословная, семейные реликвии. Бессмертный полк – родственники-участники ВОВ или др. военных конфликтов. Дети войны – тыл-фронту. Их именами названы улицы. Подготовка исследовательских работ по краеведению. Краеведческие наблюдения в походе. Краеведческие исследования во время туристских спортивных мероприятий Сбор материала для исследовательской работы. Обработка краеведческих наблюдений. Сообщения, исследования по результатам походов – экскурсий. Подготовка докладов по темам: «Природа родного края, История, развитие туризма на Алтае. Историко-культурное и

природное наследие Алтая. Замечательные люди, объекты. Топонимика, как средство изучения истории и географии края.

**«Участие в различных конкурсах и мероприятиях»** - Фотодело. Современные типы фотоаппаратов. Фотографирование на природе и в помещении. Пейзажная, портретная или репортажная фотосессия. Оформление фотовыставки (фотоотчета). Участие в школьной (городской, краевой, Всероссийской) научно-практической конференции. Организация и проведение школьных мероприятий.

**«Сбор сведений о районе путешествий»** - Изучение района путешествия. Составление описательного отчета о походе. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### **5. ОБЖД, основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Обеспечение безопасности во время проведения школьных мероприятий. Основы организации безопасного проведения спасательных работ. Психологический климат в группе. Оказание психологической помощи пострадавшим. Туристский быт в экстремальных условиях. Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Участие (судейство) в соревнованиях «юный спасатель». ТБ. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Техника безопасности во время занятий в школе и на улице. Предупреждение травматизма в учебной группе. Обеспечение безопасности во время школьных мероприятий. ТБ во время зимних походов. Противопожарная безопасность, предупреждение клещевого энцефалита. Техника безопасности во время тренировочных занятий на воде.

**«Первая доврачебная помощь и профилактика заболеваний и травматизма»** - Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Первая доврачебная помощь при травмах. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая помощь при отравлениях.

**«Подготовка с соревнованиям "Юный спасатель" "Турист-спасатель", "Школа безопасности"»**. - Окружающая среда и опасности в повседневной жизни. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Опасности в горах. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. Город как источник опасности. Создание системы защиты населения. Единая

государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Оказание помощи людям в условиях природной среды. Проблемы экологической безопасности. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий. Основы безопасного ведения спасработ. Приемы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки и сопровождения пострадавших. Приемы вязания носилок из подручных средств. Организация наклонных перил (троллей). Подъем (спуск) пострадавшего с сопровождающим. Поиск пострадавшего в лавине при помощи зондирования. Поиск пострадавшего в задымленном помещении. Различные способы страховки и само страховки. Участие в соревнованиях "Юный спасатель", "Турист-спасатель", "Школа безопасности". Взаимодействие группы в загазованном (задымленном) помещении, работа в противогазах и др. средствах защиты. Оказание помощи попавшему в полынью; Подъем пострадавшего из трещины. Оказание психологической помощи пострадавшим. Работа команды в условиях ЧС техногенного характера. Работа команды в ИСЗ. Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Сигналы бедствия. Обустройство аварийной ночевки в зимнее время. Действия в случае потери ориентировки. Взаимодействие группы в экстремальных ситуациях. Выживание в условиях автономного существования.

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

Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка на скалолазном стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде. Лыжная подготовка. Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде. Тренировки на каяке и катамаранах на ровной и бурной воде. **«Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм»** - Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Оценка некоторых параметров физического здоровья, сдача предварительных нормативов, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**«Общезначительная подготовка»** - Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, развитие силы, координацию. Дыхательные упражнения. Командные игры.

**«Специальная подготовка по разным видам туризма, скалолазания, спасательскому спорту»** - Специальная физическая подготовка на



скалолазнама стенде. Приемы скалолазания на скалолазном стенде. Виды скалолазных соревнований. Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, лесенкой. Тропление.. Скоростные спуски и торможения. Развороты на лыжах: носки вместе, носки врозь, на крутом склоне, повороты на склоне, экстренное торможение. Скоростное движение по лыжне с утяжелением (рюкзаком). Тренировка в бассейне. Рафтинг на ровной воде. Гребля на рафте, на бортике. Разминка, гребля на рафтах, плавание.

**«Сдача нормативов общефизической подготовки»**

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Промежуточная и итоговая аттестация **“Погружение”** в туристско-краеведческую и экологическую среду.

- **Информационный** – сообщение готовой информации.
- **Продуктивный** – предусматривающий постановку проблемы.
- **Репродуктивный** – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- **Исследовательский** – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- **Сравнительного анализа** – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений, которые являются главной темой туристско-краеведческой деятельности.

### **Приемы реализации программы.**

- **Беседа** – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- **Комментарий** – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- **Тест** – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.
- **Игра** – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения учащимися туристско-краеведческого и экологического опыта.

- **Локализация** – прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на каком-то конкретном материале.
- **Активизация внимания группы** – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- **Обращение к знаниям учащихся** – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- **Обращение к первоисточнику** – цитирование документа.
- **Задания** – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- **Объяснение** - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- **Анализ и разбор** проблемных ситуаций.
- **Включение нового понятия** в ряд уже известных фактов.

### **Педагогические технологии.**

С целью эффективности реализации программы целесообразно использование следующих технологий:

- **информационно-развивающие** (просмотр художественных и видеофильмов, книг, анализ СМИ);
- **практически-прикладные** (освоение умений и навыков по поэтапному принципу);
- **проблемно-поисковые** (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- **творческие** (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- **методы контроля и самоконтроля** (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**Учащиеся 1-2го года обучения должны:**

- уметь самостоятельно ставить палатку или шатер,
- уметь разжигать костер, пилить дрова,
- уметь готовить пищу в походных условиях,
- уметь собирать рюкзак и помнить состав личного и общественного снаряжения,
- знать технику безопасности при работе с костровым снаряжением, веревками,

- знать правила поведения в лесу и населенных пунктах,
- уметь вязать основные узлы,
- уметь преодолевать простейшие препятствия,
- уметь пользоваться туристскими картами и компасом,
- знать основные топографические знаки,
- уметь определять масштаб карты.
- Уметь вести простейшие метеорологические наблюдения
- Знать признаки хорошей и плохой погоды

#### **Учащиеся 3-4-го года обучения должны:**

- иметь опыт участия в соревнованиях по пешему, горному, лыжному, водному туризму;
- иметь опыт участия в соревнованиях «Юный спасатель» класса «Б» или «А»;
- уметь преодолевать сложные технические препятствия и этапы соревнований,
- уметь судить соревнования школьного или городского уровня;
- знать работу секретариата соревнований;
- уметь ставить дистанции школьных и городских соревнований по пешему или лыжному туризму и ориентированию;
- уметь оказывать ПДП в любых условиях,
- решать задачи, связанные с экстремальными ситуациями.

#### **Учащиеся 5-6-го года обучения должны:**

- уметь организовывать и выполнять в походах и на выездах работу, распределяемую по участникам, а также оказывать посильную помощь в работе с младшими группами.
- уметь организовывать ремонт снаряжения своими силами и силами младших.
- уметь помогать педагогу в учебно-тренировочном процессе с группами 1-2 годов обучения.
- уметь оказывать доврачебную помощь в любых погодных условиях, проводить поисково-спасательные работы.
- уметь составлять походную документацию (отчеты о походах).
- решать задачи, связанные с экстремальными ситуациями.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Оснащение, используемое при реализации программы, можно разделить на несколько категорий:

Технические средства обучения – компьютер

Туристское снаряжение по темам занятий.

Литература по темам занятий.

Фото и видео архив.

Наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты)

Подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, спортивные и топографические карты, атласы и планы, кроссворды, карточки, тестовые задания, темы творческих заданий и пр.)

1. Методическое сопровождение: программа, учебные пособия, методическая литература.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Контроль освоения программы осуществляется в следующих формах:

1 – педагогическое наблюдение за поведением детей в различных, в том числе сложных, ситуациях. Поведение их в ситуации конфликтов — друг с другом, с участниками других команд, с руководителями. Взаимоотношение между «новенькими и старенькими», между младшими и старшими.

Выявление общей динамики развития личности воспитанников, а также выявление наиболее острых проблем, над которыми предстоит работать в дальнейшем;

2 – сбор и анализ портфолио;

3 – сдача нормативов (например по ОФП);

4 – участие в краеведческих конкурсах и конференциях;

5 – участие в соревнованиях. В зависимости от опыта, возраста и личных данных, обучающиеся могут участвовать в школьных, городских, краевых, региональных (и выше) соревнованиях в качестве участников, судей, ГСК, а также организаторов школьных и городских соревнований;

6 – выполнение нормативов спортивных разрядов, отличительный знак «Турист России», судейская квалификация.

### **Методы отслеживания результативности.**

Опрос, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка), тестирование.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература по туризму**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994 г.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ Турист, 1989 г.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Уч. пособие. М.,ТПО Ахилл, 1990.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. М., Физкультура и спорт, 1983.
6. Елоховский С.Б.. Спортивное ориентирование на лыжах. М., 1981.
7. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
8. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. М., “Наука”, 1983.
9. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Психология в экстремальных условиях. М., “Медицина” 1991.
10. Комиссарова Т.С., Макаровский А.М. Полевые уроки по геоэкологии. СПб, 1995.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур, 1995.
12. Кинчер Дж. Книга о тебе. 40 тестов. Пер. с англ. СПб, Питер-Пресс, 1996.
13. “Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. М., 1999 г.
14. Смирнов В.Д., Константинов Ю.С. «Юные туристы-краеведы», М., ФЦДЮТК. 2006г. 1г.о.
15. “Русский турист” М., 2002 г.
16. Черняева С.А. Психологические сказки. СПб, 1995.
17. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М., 1996.
18. Штюрман Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
19. Энциклопедия туриста. М., БРЭ, 1993.

### **Методическая литература**

1. Андросова Э.А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей//Дополнительное образование. - 2004. № 1. С.20-26.
2. Батлук Наталья Владимировна, Берглезова Елена Петровна, Погожельская Елена Владимировна «Методические рекомендации по

- разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ», Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края, Барнаул, 2015г.
3. Буйлова Л.Н. Дополнительное образование; нормативно документы и материалы / Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова. - М.: Просвещение, 2008.
  4. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как разработать программу дополнительного образования детей // Практика административной работы в школе.-2004.- №4.-С.47-51.
  5. Горский В.Д., Попова Г.П. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД// Дополнительное образование.-2005.-№2.-С.5-10.
  6. Кайгородцева М.В. Методическая работа в системе дополнительного образования.- Волгоград, 2009 г.
  7. Логинова Л.Г. Методика работы над авторской образовательной программой // Методист.- 2004.-№5.-С.52-56.
  8. Любогор О.В «Образовательная программа дополнительного образования детей» Методическое пособие по разработке и созданию образовательной программы дополнительного образования детей. Сестрорецк 2008г <http://imc.kurobr.spb.ru/PosobieLiubogor/index.html>
  9. Памятка для педагогов дополнительного образования детей. МОУ ДОД «Дом детского творчества» г. Вышний Волочёк 2009г. [vvalddt.narod.ru/files/metodKop/metod\\_pamiatka.doc](http://vvalddt.narod.ru/files/metodKop/metod_pamiatka.doc)
  10. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
  11. Словарь - справочник терминов, используемых в системе дополнительного образования детей / сост. Л.П. Буйлова, И.А. Дорогов и др. - М.: ЦРСДОД Минобрнауки РФ, 2001.

#### **Список литературы для обучающихся.**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур РФ, 1999.
2. Историческое краеведение / Под ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
3. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
4. Положение о школьном музее. Сб. документов. М., Просвещение, 1977.

5. Школьные музеи / Сост. Сейненский А.Е. Под ред. В.Н. Столетова и М.П. Кашина. М., Просвещение, 1977.
6. Штюрмер Ю.П. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
7. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993.