

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

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

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



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
Направленность – туристско-краеведческая.
Адресована обучающимся от 8 до 18 лет.
Срок реализации программы 3 года.

Автор - составитель:
Соловьева Татьяна Геннадьевна -
педагог дополнительного
образования

Барнаул – 2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Юные туристы-краеведы» разработана на основе авторских программ Ю.С. Константинова «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности, 2006 год.

При разработке учитывались следующие документы и материалы: 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».

Направленность программы

Данная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной, адаптированной. Блок краеведения выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога. Основой разработки программы является федеральная программа Российского туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество», цель которой – создание условий для гражданского и личностного становления подрастающего поколения посредством туристско-краеведческой деятельности. Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой

самореализации личности;

- укрепить чувство гордости за свою «малую Родину»;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать комплексно вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г № 1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Педагогическая целесообразность

Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Алтайского края.

Структура программы:

общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы» состоит из трех уровней освоения:

- стартового (1-й год обучения),
- базового (2-й год обучения)
- продвинутого (3 год обучения).

На стартовый уровень дети принимаются без специального отбора, но при наличии медицинского допуска. Освоение этого уровня позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

Базовый уровень – второй год обучения.

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в соревнованиях и однодневных и многодневных походах, краеведческих экспедициях. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей.

Продвинутый уровень – третий год обучения. Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов.

Организационно-педагогические условия

Условия набора детей: набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Адресат программы. Программа рассчитана на 4 года обучения и адресована учащимся 2–11 классов, от 8 до 18 лет.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

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

Комплексность программы – содержание каждого уровня образовательной программы состоит из образовательных разделов:

- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;

Программа практико-ориентированная, дает представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Педагогические принципы жизнедеятельности туристско-краеведческого объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся туристско-краеведческой направленности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость, предоставления каждому равных возможностей в выполнении различных должностей в туристской группе (командир группы, завхоз, штурман, краевед, фотограф и т.д.).

Основные формы организации образовательного процесса

материально-методическое обеспечение программы: для успешной реализации данной программы необходимо иметь в наличии специальное снаряжение, отвечающее таким понятиям, как «безопасность» и «удобство». Безопасность и удобство снаряжения должны отслеживаться педагогом. Большая часть личного снаряжения подбирается индивидуально учащимися и приобретается за счет родительских средств. Перечень необходимого снаряжения и оборудования для проведения занятий приведен в Приложении 1.

занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2–3 человека) и индивидуальные занятия.

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

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

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединениях детей.

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

Методы обучения юных туристов-краеведов

- объяснительно-иллюстративный метод; репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;

- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы образовательной программы

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

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

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

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

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

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных, информационных природоведческих и здоровьесберегающих: через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;

- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;

- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);

- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

- развивать творческие способности обучающихся,

- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Формирование у обучающихся в области ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;

- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;

- владеть навыками ориентирования на местности;

- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

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

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

коммуникативных компетенций:

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

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

информационных компетенций:

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

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

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

Условия реализации образовательной программы

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого годового цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки старта. Для успешной реализации данной программы необходимо иметь в наличии специальное снаряжение, отвечающее таким понятиям, как «безопасность» и «удобство». Безопасность и удобство снаряжения должны отслеживаться педагогом. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

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

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

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;

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

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

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

- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;

- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками.

Оценка и контроль результатов. Формы оценки результативности

Объективной формой оценки результативности является выполнение спортсменами личных и командных нормативов. Успешное выступление на соревнованиях, подтверждение и выполнение спортивных разрядов, совершение походов.

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

- входной контроль – в начале учебного года;

- промежуточный контроль – в течение учебного года;

- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что

является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

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

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов,

участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

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

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

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням (на основании Приложения 1 «Перечень знаний, умений и навыков членов туристского объединения «Юные туристы-краеведы»):

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Учебный план стартового уровня объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (1 год обучения)

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Вводное занятие Комплектование группы Инструктаж по ТБ	3	3	-
1	Основы туристской подготовки	60	27	33
2	Топография и ориентирование	33	12	21
3	Краеведение	27	6	21
4	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	30	6	22

5	Общая и специальная физическая подготовка	63	21	42
	Итого за период обучения	216	75	141

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

Содержание программы стартового уровня объединения
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
(1 год обучения)

I. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития 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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Юный путешественник», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое 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. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особенности снаряжения для зимнего похода. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них.

1.5 Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. 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.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6 Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7 Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8 Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов

группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: 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.

Практические занятия

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

1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.10 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. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

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

1.11 Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Отчетные выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе.

1.12 Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований.

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

Практические занятия

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

II. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Определение точки стояния на спортивной карте

III. Краеведение

3.1. Алтай, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Туристские возможности Алтая, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение Тальменского 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: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. 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.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

V. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Учебный план базового уровня объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (2 год обучения)

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки	111	30	81
2	Топография и ориентирование	54	18	36
3	Краеведение	63	51	18
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	51	24	27

	Обеспечение безопасности.			
5	Общая и специальная физическая подготовка	36	15	21
	Итого за период обучения	324	171	150

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

Содержание учебной программы базового уровня объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (2 год обучения)

I. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития 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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое 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. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особенности снаряжения для зимнего похода. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них.

1.5 Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. 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.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6 Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7 Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8 Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: 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.

Практические занятия

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

1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.10 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. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

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

1.11 Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Отчетные выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе.

1.12 Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований.

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

Практические занятия

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

II. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Определение точки стояния на спортивной карте

III. Краеведение

3.1. Алтай, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Туристские возможности Алтая, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение Тальменского 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: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. 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.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

V. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Учебный план продвинутого уровня объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (3 год обучения)

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	
1	Туристская подготовка	120	12	108
2	Топография и ориентирование	41	4	37
3	Краеведение	77	16	61
4	Обеспечение безопасности	11	3	8

5	Общая и специальная физическая подготовка	70	2	68
	Итого за период обучения	324	40	281

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

Содержание программы продвинутого уровня объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (3 год обучения)

1. Туристская подготовка.

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

Практические занятия

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2. Топография и ориентирование

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

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Разучивание произведений фольклора, обычаев, обрядов и праздников, игр (в том числе детских и спортивных), изготовление предметов декоративно – прикладного искусства.

4. Обеспечение безопасности

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

Практические занятия

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ пп	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
1.2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Беседа	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма;

					мультимедийный комплект
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение туриста; групповое снаряжение туриста; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Уложи рюкзак»; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект.
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с персональным компьютером (ПК))	Устный опрос, тестирование,	Карта местности; отчеты о туристских походах; краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах; мультимедийный комплект

1.6	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
1.7	Туристские должности в группе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, тренировка)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация,	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект

			самостоятельна я работа)		
1.10	Подведение итогов туристского похода	Беседа, практичес кое занятие,	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельна я работа)	Отчет о тури стском походе, стенгазета, фо томатериалы, видеоролик, мультимедий ная презента ция	Мультимедийный комплект, бумага, фломастеры, краски
1.11	Туристские слеты, соревнования	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно иллюстративны й (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских сорев нованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
2	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топо графической и спортивной карте	Лекция, беседа, практичес кое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно ил люстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографичес кий диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов
2.2	Условные знаки	Лекция, беседа, практичес кое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно ил люстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографичес кий диктант	Топографические карты; плакаты «Условные топознаки», карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топознаки»
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	Лекция, беседа, практичес кое занятие, игра, соревно вания	Словесный, наглядный, объяснительно иллюстративны й, практический, частично-по исковый (объяснение,	Тестирование, наблюдение, устный опрос,	Комплект тестов, заданий, упраж нений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный ко

			рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)		
2.4	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект
2.5	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический, соревновательный (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; мультимедийный комплект
2.6	Ориентирование по местным предметам	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; мультимедийный комплект
2.7	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, эвристический (объяснение,	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»;

			рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)		средства отметки на КП; дидакт.игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект
3	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты;
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3.3	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демон-	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект

			страция, работа с книгой, картами самостоятельная работа)		
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый, (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Педагогическое наблюдение	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
4.2	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.4	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

Планируемые результаты реализации программы

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - КРАЕВЕДЫ»

Знания, умения и навыки при завершении стартового уровня

Ожидаемым результатом реализации программы стартового уровня является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;

- умение осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;

учебно-познавательных компетенций:

- владеть техникой передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;

- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях своей возрастной группы;

- умение выступать устно и составлять письменный краткий отчет о своей деятельности;

социокультурных компетенций:

- владеть культурными нормами и традициями родного края;

- владеть навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе;

коммуникативных компетенций:

- умение совместно выполнять поручения в микрогруппах;

- умение выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;

- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;

- самостоятельно искать и отбирать необходимую для подготовки похода или какого-либо сообщения информацию;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;

- владеть способами оказания первой помощи;

- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития	

		туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Уметь выбрать место для привала, бивака. Владеть навыками установки палатки, заготовки дров, разведения костра
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Владеть навыками сбора сведений о районе похода, составления плана-графика движения. Уметь составить план подготовки

			похода, подготовить снаряжение для похода
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Уметь составить меню и список продуктов, подготовить их к транспортировке. Владеть навыками приготовления пищи костре
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Овладение навыками 2-3 туристских должностей, включая должность командира
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Владеть навыками передвижения в группе по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Владеть навыками самостраховки альпенштоком, вязать узлы: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Уметь оформлять отчет о походе, ремонтировать снаряжение. Владеть навыками подготовки экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки копирования маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Иметь навыки измерения и построения азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Иметь навыки выполнения четырех действий с компасом. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса

2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Уметь измерять расстояния на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Владеть навыками определения точки стояния. Уметь сохранять заданное направление движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Владеть навыками определения сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Уметь определять направления выхода в случае потери ориентировки
3.	Краеведение		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре	Уметь подготовить краткое сообщение о родном крае (климат, растительность, рельеф)

		своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Уметь подготовить доклад о районе похода. Владеть навыками сбора сведений и разработки маршрута по интересным местам своего края
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка	Уметь собрать медицинскую (групповую и личную) аптечку на поход выходного дня и многодневный поход.

4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Владеть способами оказания первой помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током и способами наложения повязок
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Владеть способами изготовления транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Владеть способами самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Значение регулярной ОФП в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической	

		подготовки в развитии различных групп мышц	
--	--	--	--

Минимум знаний, умений и навыков при завершении базового модуля обучения

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;

• умение осуществлять исследовательскую деятельность;

учебно-познавательных компетенций:

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
 - самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;
- природоведческих и здоровье берегающих компетенций:
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
 - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
 - владеть способами оказания первой помощи;
 - иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	История освоения территории России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования к туристскому снаряжению. Перечень группового и личного снаряжения туриста. Подготовка снаряжения к походу. Обувь туриста и уход	Уметь подготовить личное и групповое снаряжение к походу, обеспечить влаго непроницаемость рюкзака, палатки. Владеть навыками сушки и ремонта

		за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение.	одежды и обуви в походе. Владеть навыками обращения со специальным снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Требования к месту бивака. Организация бивака в различных условиях. Ночлег в палатке с разборной печкой и без неё. Правила хранения кухонных и костровых принадлежностей. Правила работы дежурных по кухне. Использование газовых горелок.	Уметь выбрать место для бивака. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками разведения костра в любых условиях, приготовления пищи на костре или на газовой горелке
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление профиля маршрута Оформление походной документации и порядок утверждения маршрутов многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода	Владеть навыками разработки маршрута, заполнения маршрутной документации, составления сметы расходов.
1.5.	Питание в туристском походе	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи	Уметь составить меню и список продуктов, рассчитать калорийность дневного рациона. Владеть навыками

		на газовой горелке.	приготовления пищи на костре, газовой горелке.
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	<p>Понятие о тактике и технике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Порядок разработки плана-графика похода. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий в походе. Техника движения по различному рельефу, растительности. Правила организации страховки и само страховки. Техника вязания узлов.</p>	<p>Владеть навыками планирования маршрута, составления плана-графика похода. Владеть навыками движение по различному рельефу и преодолевать естественные препятствия. Уметь организовывать само страховку и страховку членов группы; вязать узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.</p>
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	<p>Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Деятельность маршрутно-квалификационных комиссий</p>	<p>Уметь определять причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах, предугадывать и предотвращать возникновение экстремальных ситуаций</p>
1.8.	Подведение итогов	Анализ собственных	Уметь оформлять

	туристского путешествия	действий и группы в целом. Отчет ответственных за свою работу. Порядок обработки собранных материалов и составление отчета о походе. Подготовка экспонатов для школьного музея.	отчет о походе, ремонтировать снаряжение. Владеть навыками подготовки экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.9.	Туристские слеты и соревнования	Основные мероприятия по подготовке туристских слетов и соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников	Владеть навыками участия в соревнованиях в качестве участника
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.	Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Владеть навыками ориентирования с помощью спортивной карты, определять путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты и на предмет.	Владеть навыками работы с компасом: ориентирование карты, определение азимутов

		Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.	
2.3.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева	Уметь определять расстояния до недоступного предмета, ширину реки, оврага, высоту дерева
2.4.	Способы ориентирования	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, в различных природных условиях. Владеть необходимыми навыками ориентирования для участия в соревнованиях.
2.5.	Ориентирование по местным предметам.	Определение сторон горизонта и азимутов	Владеть навыками определения сторон

	Действия в случае потери ориентировки	при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий туриста в случае потери ориентировки.	горизонта по местным предметам, небесным светилам. Владеть навыками действий при потере ориентировки. Уметь ориентироваться в сложных условиях, выполнять функции проводника (штурмана) в походе
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Снаряжение ориентировщика.	Уметь определять оптимальный маршрут движения. Участвовать в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию
3.	Краеведение		
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Общегеографическая, экономическая характеристика родного края. Население края, его	Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим

		<p>национальный состав. История края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населённого пункта, школы, ее выпускники. Наиболее интересные места и маршруты края для проведения походов.</p>	<p>материалом родного края. Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам.</p>
3.2.	Изучение района путешествия	<p>Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Определение путей подъезда к началу маршрута, наличия экскурсионных объектов на маршруте.</p>	<p>Владеть навыками изучения района и составления маршрута похода по интересным местам своего края</p>
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	<p>Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по</p>	<p>Уметь проводить краеведческие наблюдения, собирать гербарии, материалы для школьных музеев. Владеть навыками выполнения заданий различных организаций, учреждений, школы. Иметь навыки работы среди</p>

		<p>охране природы в условиях похода. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концертах. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.</p>	<p>местного населения, приведения в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений</p>
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1.	<p>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний</p>	<p>Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.</p>	<p>Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания</p>
4.2.	<p>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений</p>	<p>Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных</p>	<p>Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечку на поход выходного дня и многодневный</p>

		<p>препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.</p>	<p>поход. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений</p>
4.3.	<p>Основные приемы оказания первой помощи</p>	<p>Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей. Помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.</p>	<p>Владеть навыками предупреждения травм и заболеваний и оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях</p>
4.4.	<p>Приемы транспортировки пострадавшего</p>	<p>Иммобилизация (обездвиживание)</p>	<p>Владеть навыками иммобилизации по-</p>

		пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	страдавшего. Уметь изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Уметь вести самоконтроль и дневник самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	5.4.

Минимум знаний, умений и навыков при завершении углубленного модуля обучения

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки при выполнении обязанностей в группе, при проведении занятий в качестве инструктора;

- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность при подготовке к проведению занятий, выполнении исследовательских работ;
- учебно-познавательных компетенций:
 - уметь ставить цель и организовывать процесс её достижения;
 - уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
 - владеть техникой и тактикой пешеходного туризма в сложных климатогеографических условиях;
 - владеть навыками ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;
 - уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);
- социокультурных компетенций:
 - уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
 - владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
 - иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
 - иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;
- коммуникативных компетенций:
 - владеть навыками руководства деятельностью группы, приемами общения; умениями находить компромиссы;
 - владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися вопрос, корректно вести диалог;
- информационных компетенций:
 - владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
 - самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
 - применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;
- природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:
 - знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
 - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;

- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.1.	Нормативный документ по туризму	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму.	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Усовершенствование туристского снаряжения. Техника изготовления тентов, чехлов для топора, пилы, канов, бахил. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.	Уметь усовершенствовать и изготавливать самодельное снаряжение (по выбору)
1.3.	Питание в туристском походе. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	Способы уменьшения веса и увеличения калорийности дневного рациона в категорийном	Иметь навыки строительства временных укрытий: тентов навесов, шалашей, пещер, траншей,

		<p>походе. Организация ночлегов в летний и зимний период. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.</p>	<p>иглу. Уметь разжигание костёр типа «нодья». Иметь навыки добывания огня без спичек. Обладать навыками охоты и рыбалки. Уметь приготовить пищу в экстремальных ситуациях.</p>
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок проведения мероприятий по подготовке к походу	Владеть навыками разработки маршрутов для проведения учебных походов.
1.5.	Подведение итогов похода	Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов	Уметь организовать работу по оформлению отчета о походе, ремонту снаряжения, подготовке экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	Переправы через реки. Страховка и самостраховка при организации переправ и при движении по снежникам	Уметь организовывать переправы через реки и двигаться по снежникам

1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	Особенности подготовки похода, личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма, организация привалов и ночлегов.	Владеть навыками участия в походе другого вида туризма (по выбору)
1.8.	Соревнования по туризму	Права, обязанности, порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристская техника», «Контрольный туристский маршрут», «Поисково-спасательные работы». Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование этапов, судейство на отдельных этапах. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	Владеть навыками подготовки слета, соревнований, судейства соревнований по туристской технике, работы в секретариате и на этапах соревнований. Уметь подготовить условия проведения соревнований
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Топографическая съемка, корректировка карты	Свойства карт Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Копирование карт и схем. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Корректировка	Уметь проводить маршрутную глазомерную съемку, корректировку карты, копирование карт. Копирование оригиналов расчлененных

		спортивной карты.	карт.
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, выполнять обязанности проводника (штурмана) группы в сложном походе
2.3.	Соревнования по ориентированию	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика	Иметь навыки спортивного ориентирования для участия в соревнованиях
3.	Краеведение		
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по подпрограммам движения. Массовые мероприятия в программе движения.	Уметь организовать краеведческие исследования в рамках движения «Отечество» по теме, определенной для группы или персонально
3.2.	Изучение района путешествия	Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.	Иметь навыки по организации изучения материалов и подготовки докладов по району предстоящего путешествия

		Транспортные пути. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Экскурсионные объекты на маршруте	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов, проведения природоохранных мероприятий
4.	Обеспечение безопасности		
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Факторы успешных действий группы на маршруте, соревнованиях. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения	Уметь предвидеть и устранять причины возникновения конфликтов в группе
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Меры безопасности при движении по снежникам и при переправе через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки.	Обладать навыками организации страховки и само страховки при организации переправ и движения по снежникам. Уметь вязать узлы. Уметь вести

		<p>Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды</p>	<p>дневника метеонаблюдений и определять (предсказывать) изменения погоды</p>
4.3.	<p>Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде</p>	<p>Основные причины возникновения экстремальных ситуаций период проведения похода</p>	<p>Уметь определить причины возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)</p>
4.4.	<p>Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности</p>	<p>Действия группы при потере ориентировки. Организация разведки маршрута. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника. Действие при отставании одного или нескольких членов группы. Действия при других ЧС</p>	<p>Обладать навыками действий в экстремальных ситуациях в природной среде</p>
4.5.	<p>Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях</p>	<p>Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса.</p>	<p>Обладать навыками действия в группе в имитированных условиях</p>

		Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни)	возникновения экстремальных ситуаций
4.6.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Иммобилизация пострадавшего Правила наложения шин. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.	Владеть навыками оказания первой помощи пострадавшему
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Обладать навыками самоконтроля и ведения дневника самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.3.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их

			на 10-15%
--	--	--	-----------

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	
2	Тенты для палаток (верхние и нижние)	
3	Кольшки и стойки для палаток	
4	Топор в чехле	2 шт.
5	Пила двуручная в чехле	1 шт.
6	Котлы туристские	
7	Тросик костровый	1 шт
8	Тент хозяйственный	1 шт
9	Посуда для приготовления пищи	
10	Рукавицы костровые (брезентовые)	
11	Секундомер электронный	1 шт
12	Компас жидкостный	1 шт
13	Аптечка медицинская в упаковке	
14	Ремонтный набор в упаковке	
15	Лопата саперная в чехле	1 шт
16	Веревка основная (40 м)	3 шт
17	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт
18	Петли прусика (веревка 8 мм)	
19	Система страховочная	
20	Карабин туристский	
21	Альпеншток	
22	Планшеты для зимнего ориентирования	
23	Призмы для ориентирования на местности	
24	Компостеры для отметки на КП	
25	Курвиметр	
26	Рулетка 15-20 м	1 шт
27	Лента мерная	
28	Термометр наружный	1 шт
29	Термометр водный	1 шт
30	Планшет для глазомерной съемки местности	
31	Дальномер простейший	
32	Транспорт	
33	Карты топографические учебные	
34	Условные знаки спортивных карт	
35	Условные знаки топографических карт	
36	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл

37	Учебные плакаты «Туристские узлы»	
38	Маршрутные документы (маршрутные листы)	

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
5. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
7. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
13. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Туманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
16. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
17. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
18. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
20. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988.
21. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
25. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
26. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

27. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1990.
28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.
29. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
30. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
31. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
32. Балабанов И.В. Узлы. - Москва, 2006.
33. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
34. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
35. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
36. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
37. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
38. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
39. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. - М., ФЦДЮТиК, 2008.
40. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» - М. «Педагогика», 1989.
41. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
42. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М. «Просвещение». 1994.