

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Инзенская школа №1 имени героя Советского Союза Ю.Т.Алашеева

Принята на заседании
педагогического совета протокол
№ 11 от «14»
августа 2024 г

«Утверждено»
Директор
МБОУ Инзенская ШИ №1
Е.Н.Воронова

«14» авг



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«Пешеходный туризм»

Уровень программы: **продвинутый**
Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **2 года, 216 ч.+216 ч.**

Возраст обучающихся: **12-17 лет**

Программу реализует:
педагог дополнительного образования
Кульков М.А.

г. Инза

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Учебно-тематический план	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Формы аттестации/контроля	47
2.3. Оценочные материалы	48
2.4. Методические материалы	48
2.5. Условия обеспечения программы.....	49
2.6. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы	51
2.7. Список литературы	54

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».
- *Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:*
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- *Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:*

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий. Очное обучение: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, конкурсы, викторины, экскурсии. Электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для организации самостоятельной работы обучающихся (электронные материалы для самоподготовки и подготовка к лабораторным работам с использованием виртуальных лабораторных комплексов, самотестирование и т.д.); проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров, организации текущего и итогового контроля, организации проектной и исследовательской работы в электронной среде.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: продвинутый.

Программа направлена на воспитание патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Ульяновской области, популяризации различных видов туризма среди школьников, в этом ее актуальность.

Содержание учебного материала основывается на запросах детей и родителей, а также на формировании и развитии творческих способностей детей, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа «**Пешеходный туризм**» предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о родном крае, о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, проведению краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой помощи, а также получения ребятами спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», для чего обучающиеся должны совершить в течение учебного года 2 - 4 похода (1 - 3

похода первой - третьей степени сложности и один поход первой категории сложности).

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить туриста, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом. Программа «Пешеходный туризм» позволяет включить в себя достаточно большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе не обозначены ни одной типовой программой.

Актуальность программы. Программа «Пешеходный туризм» помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение необходимых навыков.

Отличительные особенности программы: Программа «Пешеходный туризм» учитывает природные особенности Ульяновской области, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным и лыжным видами туризма.

Освоение программы обучающимися обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; формирование из их числа сборных команд учреждения, и региона. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими знаний в области туризма.

Программа предназначена для детей, подростков и молодежи в возрасте от 12 до 17 лет, имеющих базовые умения и навыки в сфере пешеходного туризма, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и формирующих в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

Объем программы составляет 216 учебных часов (не считая туристических походов). Отдельно предусмотрено проведение 2-3 дневных походов - в объёме 48 часов.

По ряду тем предусмотрена также самостоятельная работа обучающихся, время на которую не включено в общий план Программы.

Возрастные особенности обучающихся 12-17 лет. В этом возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Количество обучающихся: 15 человек

Принцип комплектования учебных групп – на добровольной основе.

Виды занятий: теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах, олимпиадах, посещение мастер-классов.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа на базе комплекса туризма и краеведения ОГБН ОО ДТДМ.

Режим проведения занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (3 раза по 45 минут с обязательными перерывами не менее 10 минут после каждого часа занятий).

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является удовлетворение образовательных потребностей обучающихся, укрепление здоровья, духовного и физического развития, безопасного поведения в окружающей среде, а также создание условий для жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности.

Достижение указанной цели происходит в ходе решения обучающихся, развивающих и воспитательных **задач**.

Образовательные:

- обучать специальными знаниями, умениями в области туристической подготовки, удовлетворение образовательных потребностей;
- обучать терминологии, применяющейся в туризме;
- обучать правилам экипировки спортсмена в зависимости от сезона и требований, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;
- обучать практическим навыкам по разделам программы.

Развивающие:

- развивать личностное самообразование: активность, самостоятельность, общение, интеллектуальные способности;
- создавать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.
- развивать творческие способности личности ребенка;
- развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни.
- развивать познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность

Воспитательные:

- воспитывать нравственное сознание личности;
- воспитывать качества, взгляды, убеждения, формирование способов поведения в обществе, способов самоконтроля;

- воспитывать способность к аккуратности, опрятности, умению ценить красоту в себе и окружающем мире и др.
- воспитывать желание к сохранению и укреплению здоровья, формирования здорового образа жизни

1.3. Планируемые результаты:

Личностные:

знать:

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

формировать:

- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской и других видов деятельности;
- ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;
- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Метапредметные:

Уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность

с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Знать:

- правила безопасности при работе с газовым оборудованием;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире

Ульяновской области;

- памятники истории, культуры и природы Ульяновской области;
- правила поведения на воде;
- правила пожарной безопасности;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, основные способы транспортировки;
- значение регулярной общей физической подготовки в креплении здоровья и подготовке к походам;
- пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик.

Уметь:

- готовить пищу на костре;
- вести дневник самоконтроля.

Предметные:

Знать:

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме;
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме;
- типы и виды костров;
- особенности подготовки пешеходного и лыжного походов;
- особенности организации питания в пешеходном и лыжном туризме;
- технику движения по осыпям, болотам, в лесных чащах;
- виды топографических карт;
- особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походах;
- основы глазомерной съёмки участков маршрута;
- основные элементы штурманской схемы маршрута;
- порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте;
- общую гигиеническую характеристику тренировок, походов, и путешествий;
- меры по профилактике характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний;
- примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка;
- приемы массажа;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе;

- основные причины несчастных случаев в походе;
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;
- основные причины возникновения аварийных ситуаций и действия группы в аварийной ситуации;
- классификацию участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов (ЕВСКМ);
- требования к категорийным походам;
- особенности техники лыжного и пешеходного туризма;
- особенности техники передвижения в горах;
- основы судейской и инструкторской подготовки;

Уметь:

- изготавливать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- развешивать и свертывать лагерь;
- устанавливать палатку;
- разрабатывать план-график и маршрут учебно-тренировочных походов;
- готовить маршрутную документацию, картографический материал;
- владеть техникой движения и преодоления препятствий;
- составлять отчет о проведенном походе;
- определять масштаб карты при отсутствии данных;
- планировать маршрут похода по топографической карте;
- владеть техникой глазомерной съёмки участков маршрута;
- разрабатывать маршруты по интересным местам своего края;
- выполнять краеведческие задания на маршруте;
- изготавливать средства транспортировки;
- разрабатывать режим похода и график движения

1.4. Учебно-тематический план программы

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка в пешеходном туризме	63	16	47	Входящая диагностика, тест-анкета, контрольные упражнения, наблюдение
1.1.	Вводное занятие	3	1	2	

1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	3	9	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	9	2	7	
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	12	4	8	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	5	
1.8.	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	9	1	8	
2.	Топография и ориентирование	39	8	31	контрольные упражнения
2.1	Топографическая и спортивная карта	9	2	7	
2.2.	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	21	4	17	
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	9	2	7	
3.	Краеведение	18	4	14	контрольные упражнения
3.1.	Туристские возможности Ульяновской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	2	4	
3.2.	Изучение района путешествия.	6	0	6	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	2	4	
4.	Обеспечение безопасности	18	5	13	контрольные упражнения
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	9	2	7	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36	3	33	контрольные упражнения

5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
5.2.	Общая физическая подготовка.	18	2	16	
5.3.	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
6.	Специальная подготовка	42	13	29	контрольные упражнения
6.1.	Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме	6	2	4	
6.2.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	6	2	4	
6.3.	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	6	2	4	
6.4.	Тактика пешеходного и лыжного похода	6	1	5	
6.5.	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма	6	1	5	контрольные упражнения
	Итого за период обучения:	216	49	167	
7	Походы				Летняя краткосрочная программа

2 год обучения

	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	60	6	51	Входящая диагностика, тест-анкета, контрольные упражнения, наблюдение
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	3	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	12	1	8	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	9	1	8	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	-	12	

1.5.	Питание в туристском походе	6	1	5	
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	12	-	12	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6	
2.	Топография и ориентирование	30	5	25	контрольные упражнения
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	6	1	5	
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	9	3	6	
2.3.	Прохождение маршрута в ночное время	6	1	5	
2.4.	Участие в соревнованиях по «Спортивному ориентированию»	9	-	9	
3.	Краеведение	15	2	13	контрольные упражнения
3.1.	Изучение района путешествия	9	2	7	
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	
4.	Обеспечение безопасности	18	2	16	контрольные упражнения
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	9	1	8	
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	9	1	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	45	-	45	контрольные упражнения
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3	
5.2.	Общая физическая подготовка	15	-	15	
5.3.	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
6.	Основы судейской и инструкторской подготовки	48	10	38	контрольные упражнения
6.1.	Основы судейской подготовки	9	3	6	
6.2.	Основы инструкторской подготовки	9	3	6	
	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	12	1	11	
	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	12	1	11	
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

7.	Походы				Летняя краткосрочная программа
----	---------------	--	--	--	--------------------------------------

1.5. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

1. Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме

1.1. Вводное занятие

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий в помещении, на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения обучающихся во время занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория.

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надежности личного и группового снаряжения, конструктивные элементы, повышающие безопасность похода.

Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное снаряжение. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практические занятия

Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия. Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевки на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах, на камнях, на снегу.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Выбор места для лагеря в различных условиях.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

1.5. Питание в туристском походе

Теория

Особенности организации питания в пешеходном и лыжном туризме. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное»

питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням, по льду. Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет, микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Теория.

Правила подведения итогов, ремонта оборудования.

Практические занятия

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.

1.8. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма

Теория

Взаимосвязь между занятиями пешеходным и лыжным видами туризма. Особенности подготовки пешеходного и лыжного походов. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода

Теория

Особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров пути.

Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам, характерным препятствиям, гидрографии и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Штурманская схема маршрута, ее необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки препятствия, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная съемка участков маршрута.

Практические занятия

Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением

пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП).

Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности Ульяновской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта.

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

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно - полезная работа в путешествии, охрана природы и

памятников культуры

Теория

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок и обустройство туристских стоянок. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

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

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка.

Практические занятия

Освоение приемов массажа.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих

сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Теория

Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях. Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и

хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практическое занятие

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Теория.

Правила проведения физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и

подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6.Специальная подготовка

6.1. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме

Теория

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

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

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий района похода, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с места расположенного ниже и выше препятствий (нижняя и верхняя страховка). Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практические занятия

Отработка действий членов групп в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

6.2. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов

Теория

Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, ледники (ледопады, трещины), травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов (ЕВСКМ). Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Использование в детско-юношеском туризме разделения на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам — нормативная

продолжительность, протяженность маршрутов.

6.3. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника

Теория

Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в пеших и лыжных походах. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма.

Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки.

Организация переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источника питания рек. Меры безопасности при переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в круг), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту).

Особенности лыжного туризма. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участников. Отработка основных приемов и совершенствование подъемов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Самозадержание при падении.

Особенности техники передвижения в горах. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища.

Практические занятия

Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.4. Тактика пешеходного и лыжного похода

Теория

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

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

Выбор пути. Тактика движения пешком, на лыжах. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Планирование следующего дня.

Практические занятия

Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

6.5. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма

Теория

Виды и характер соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Дистанция и маршрут. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Штрафы за ошибки и нарушения. Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ. Особенности судейства различных видов.

Практические занятия

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своего образовательного учреждения.

7. Походы

Практические занятия. Закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях на практике. Отслеживание результатов образовательной деятельности.

Содержание учебно-тематического плана

2 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола

результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях
Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

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.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.3. Прохождение маршрута в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов

в населенных пунктах.

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа средиместного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание

(искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Основы судейской и инструкторской подготовки.

6.1. Основы судейской подготовки

Теория

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

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

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

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

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.2. Основы инструкторской подготовки

Теория

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга объединения, члена туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий. Использование домашних заданий.

Практическое занятие

Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

6.3. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма

Теория

Виды и характер соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Дистанция и маршрут. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Штрафы за ошибки и нарушения. Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ. Особенности судейства различных видов.

Практические занятия

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своего образовательного учреждения.

6.4. Соревнования по виду «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов.

Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Место проведения:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме							
1	Вводное занятие	3	Беседа	Входящий контроль (тест-анкета)			
2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	Беседа	наблюдение			
3	Личное и групповое туристское снаряжение	3	теория	контрольные упражнения			
4	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
5	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
6	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

7	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
8	Подготовка к походу, путешествию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
9	Подготовка к походу, путешествию	3	теория	контрольные упражнения			
10	Подготовка к походу, путешествию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
11	Питание в туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
12	Питание в туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
13	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
14	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
15	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
16	Тактика движения и техника преодоления естественных	3	практические занятия на	контрольные упражнения			

	препятствий в походе		местности				
17	Подведение итогов туристского путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
18	Подведение итогов туристского путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
19	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
20	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
21	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Топография и ориентирование							
22	Топографическая и спортивная карта	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
23	Топографическая и спортивная карта	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
24	Топографическая и спортивная карта	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
25	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
26	Ориентирование в условиях	3	практические	контрольные			

	пешеходного и лыжного похода		занятия на местности	упражнения			
27	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
28	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
29	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
30	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
31	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
32	Соревнования по спортивному ориентированию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
33	Соревнования по спортивному ориентированию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
34	Соревнования по спортивному ориентированию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Краеведение							
35	Туристские возможности Ульяновской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

36	Туристские возможности Ульяновской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
37	Изучение района путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
38	Изучение района путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
39	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
40	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Обеспечение безопасности							
41	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
42	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
43	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
44	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

45	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
46	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Общая и специальная физическая подготовка							
47	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
48	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
49	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
50	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
51	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
52	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
53	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

54	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
55	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
56	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
57	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
58	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Специальная подготовка							
59	Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
60	Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
61	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
62	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий,	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

	туристских маршрутов						
63	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
64	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
65	Тактика пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
66	Тактика пешеходного и лыжного похода	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
67	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
68	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

**Календарный учебный график
2 год обучения**

Место проведения:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
Туристская подготовка							

1	Нормативные документы по туризму	3	Беседа	Входящий контроль (тест-анкета)			
2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	Беседа	Наблюдение			
3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	теория	контрольные упражнения			
4	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
5	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
6	Организация туристского быта в экстремальных условиях	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
7	Организация туристского быта в экстремальных условиях	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
8	Организация туристского быта в экстремальных условиях	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
9	Подготовка к походу, путешествию	3	теория	контрольные упражнения			
10	Подготовка к походу, путешествию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
11	Подготовка к походу,	3	практические	контрольные			

	путешествию		занятия на местности	упражнения			
12	Подготовка к походу, путешествию	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
13	Питание в туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
14	Питание в туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
15	Техника преодоления естественных препятствий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
16	Техника преодоления естественных препятствий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
17	Техника преодоления естественных препятствий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
18	Техника преодоления естественных препятствий	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
19	Подведение итогов туристского путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
20	Подведение итогов туристского путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Топография и ориентирование							

22	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
23	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
24	Топографическая съемка, корректировка карты	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
25	Топографическая съемка, корректировка карты	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
26	Топографическая съемка, корректировка карты	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
27	Прохождение маршрута в ночное время	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
28	Прохождение маршрута в ночное время	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
29	Участие в соревнованиях по «спортивному ориентированию»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
30	Участие в соревнованиях по «спортивному ориентированию»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
31	Участие в соревнованиях по «спортивному ориентированию»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

Краеведение							
35	Изучение района путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
36	Изучение района путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
37	Изучение района путешествия	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
38	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
39	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Обеспечение безопасности							
41	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
42	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
43	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
44	оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

45	оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
46	оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Общая и специальная физическая подготовка							
47	Врачебный контроль, самоконтроль	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
48	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
49	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
50	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
51	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
52	Общая физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
54	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
55	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на	контрольные упражнения			

			местности				
56	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
57	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
58	Специальная физическая подготовка	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
Основы судейской и инструкторской подготовки							
59	Основы судейской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
60	Основы судейской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
61	Основы судейской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
62	Основы инструкторской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
63	Основы инструкторской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
64	Основы инструкторской подготовки	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
65	Организация и судейство вида	3	практические	контрольные			

	соревнований «Ориентирование»		занятия на местности	упражнения			
66	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
67	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
68	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
69	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
70	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
71	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			
72	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	практические занятия на местности	контрольные упражнения			

2.2. Формы аттестации/контроля

В соответствии с Положением об аттестации ОГБУ ДО ДТДМ в начале учебного года проводится *входная аттестация* в форме тестирования.

В течение учебного года проводится *текущий контроль* уровня освоения образовательной программы, вносятся коррективы в планирование образовательного процесса.

По окончании первого полугодия обучения проводится *промежуточная аттестация* обучающихся (в форме тестирования) – определяется уровень освоения учебного материала, соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам, намечаются перспективы дальнейшей работы.

В конце каждого года проводится *итоговая аттестация*. В процессе аттестации проверяются теоретические знания, правила по туризму (в форме тестирования) и практические умения (в форме: приёма нормативов, участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях.

Формы поощрения:

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы)

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками (в Приложении); журнал посещаемости; материалы анкетирования и тестирования; методическая разработка; готовая работа; фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования по туризму и ориентированию, открытое занятие, итоговый отчет, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю программы.

2.3. Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов разработаны по разделам, темам и представлены в содержании программы.

По итогам 1 года обучения не менее 50% от занимающихся в объединении должны выполнить нормативы.

По итогам 2 года обучения не менее 60% от занимающихся в объединении должны выполнить нормативы.

Нормативы по общефизической подготовке

Норматив	1 год	2 год	3 год
Бег 1000м	4.10мин	3.50мин	3.35мин

Подтягивания	5	9	12
Поднимание туловища	27	29	31

Для текущего контроля, входной, промежуточной и итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» разработаны тесты (**см. Приложение**).

2.4. Методические материалы

Для успешной реализации программы разработаны следующие методические материалы:

- тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- топографические задачи;
- методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогами для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

2.5. Условия обеспечения программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- *учебно-материальная база*: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- *информационные условия*: библиотечная учебно-методическая литература; учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»; комплект учебных топографических карт; условные знаки спортивных и топографических карт; карточки для контроля ЗУН; дидактический (раздаточный) материал.

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Кадровое обеспечение – для реализации Программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации,

соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

2.6. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы

Цель: личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами туристско–краеведческой деятельности, воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи:

- воспитывать нравственное сознание личности;
- воспитывать качества, взгляды, убеждения, формирование способов поведения в обществе, способов самоконтроля;
- воспитывать способность к аккуратности, опрятности, умению ценить красоту в себе и окружающем мире и др.
- воспитывать желание к сохранению и укреплению здоровья, формирования здорового образа жизни

Планируемые результаты:

- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской и других видов деятельности;
- ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;
- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Формы воспитательной работы: веревочный курс, соревнования, встреча, брейн-ринг, игра, поход.

План учебно-воспитательной работы 1 год обучения

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки
1	«Вместе весело шагать по просторам»	Умение взаимодействовать в коллективе	Веревоочный курс	Сентябрь
2	Лично-командные	Чувство ответственности за личную и командную	соревнования	Октябрь

	соревнования по ТПТ	работу		
3	Встреча с известными туристами-краеведами	Умение слушать и слышать, развитие коммуникативных навыков	встреча	Ноябрь
4	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Укрепить семейные связи, умение работать в команде	соревнования	Декабрь
5	Туристский брейн-ринг	Умение работать в команде	Брейн-ринг	Февраль
6	Игра «Геокешинг»	Умение слажено работать в команде и правильно формулировать свои мысли	Игра	Апрель
7	Поход	Умение выполнять свои роли в группе, брать ответственность не только за себя, но и за других участников похода	поход	Май

План учебно-воспитательной работы 2 год обучения

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки
1	«Вместе весело шагать по просторам»	Умение взаимодействовать в коллективе	Веревочный курс	Сентябрь
2	Лично-командные соревнования по ТПТ	Чувство ответственности за личную и командную работу	соревнования	Октябрь
3	Встреча с известными туристами-краеведами	Умение слушать и слышать, развитие коммуникативных навыков	встреча	Ноябрь
4	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Укрепить семейные связи, умение работать в команде	соревнования	Декабрь
5	Туристский брейн-ринг	Умение работать в команде	Брейн-ринг	Февраль
6	Игра «Геокешинг»	Умение слажено работать в команде и правильно формулировать свои мысли	Игра	Апрель
7	Поход	Умение выполнять свои роли в группе, брать ответственность не только за себя, но и за других участников похода	поход	Май

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для родителей и обучающихся:

1. К. В. Бардин. «Азбука туризма» - Москва, Просвещение. 1981г.
2. А. Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - Издательство «Зеркало».1995г.
3. Иванов Е. И. «С картой и компасом» - Москва, издательство ДОСААФ. 1985г.
4. Мельчуков А. Е. «В мире ориентирования» - Москва, Недра. 1990г.
5. Остапец А. А. «В походах юные» - Москва, Просвещение. 1981г.
6. Иванов А. И. «Шестая категория трудности» - Москва, Детская литература. 1991г.
7. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ УГТУ (Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова) Ульяновск 2009
8. Спортивно-оздоровительный бег Полунин А.И. 2004г
9. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

Литература для педагога:

1. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению. Организация отдыха детей и молодёжи. – Москва, РЦДЮТ. 1999г
2. П. И. Лукьянов. «Зимние спортивные походы». – Москва, «Физкультура и спорт». 1988г.
3. «Русский турист» - Москва, ТССР. 1998г.
4. Е. А. Плешаков. «Я + Природа» - Воронеж. 1997г.
5. Ю. А. Ильичёв. «Зимняя аварийная ситуация» - Москва. 1991г.
6. А. М. Панориллов. «Организация и проведение полевой школьной экспедиции» - Москва, РЦДЮТ. 1997г.
7. В. И. Кудилова. «Туризм» - Москва, Просвещение. 1988г. «Игры на местности по туризму и ориентированию» – Ленинград. 1990г.
8. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
9. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
10. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов ЮЛ. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

13. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.

14. Штюрмер ЮА. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Приложение

Тесты

для проверки знаний обучающихся объединения “Пешеходный туризм”

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.

3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.

4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение и транспортировку.

5. Какую помощь нужно оказать при пищевых отравлениях, желудочно-кишечных заболеваниях?

6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.

8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания.

10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.

11. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.

12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.

13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.

15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.

17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
23. Техника безопасности при проведении походов.
24. Основные требования к месту привала и бивуака.
25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).

42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
48. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
49. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
50. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

51. Дайте общегеографическую характеристику Ульяновской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
52. Назовите основные реки и озера Ульяновской области.
53. Административное деление Ульяновской области. Назовите крупные города области.
54. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства области.
55. Назовите наиболее яркие события Ульяновска с древнейших времен до наших дней.
56. Ульяновск в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
57. Назовите туристские возможности Ульяновской области.
58. Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
59. Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
60. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды

Медицина и гигиена

61. Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
62. В чём заключается профилактика термических ожогов, ранений острыми орудиями, поражений атмосферным электричеством (грозой) ?
63. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и т. д.).
64. Назначение и дозировка медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
65. Как остановить кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких?
66. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах, разрывах связочного аппарата.

67. Как оказать первую помощь при травмах живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях таза?
68. Правила оказания помощи при закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, при сотрясении мозга.
69. Первая доврачебная помощь при переломах ключицы, ребер, при повреждении позвоночника.
70. Назовите способы и порядок проведения искусственного дыхания.
71. Назовите способы иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего на средствах транспортировки, порядок наложения шин.
72. Назовите правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, вывода его из шокового состояния.