

**Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

СОГЛАСОВАНО
НМС МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 127
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга
В.Н. Каратаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности

«ВОСХОЖДЕНИЕ»

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Грищенко О.М.,
педагог дополнительного образования
МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

**г. Оренбург
2024 г.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
- Направленность программы и ее общая характеристика	3
- Актуальность программы	3
- Отличительные особенности программы	4
- Адресат программы	5
- Объем и срок освоения программы	5
- Формы обучения и виды занятий по программе	5
- Режим занятий	6
1.2. Цель и задачи программы	6
- Цель	6
- Задачи	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1 Учебные планы	7
1.3.2 Учебно-тематические планы	9
1.3.3 Содержание учебно-тематических планов	14
1.4 Планируемые результаты	42
1.5 Воспитательный компонент	44
2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	48
2.1 Календарный учебный график	48
2.2 Условия реализации программы	48
2.3 Формы аттестации и контроля	49
2.4 Оценочные материалы	50
2.5 Методические материалы	51
Список литературы	54
Приложение	58

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Детско-юношеское туристское движение в России за многие годы накопило огромный опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью укрепления здоровья, развития интеллекта, коррекции ценностных ориентиров подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восхождение» разработана в соответствии с :

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восхождение» имеет **туристско-краеведческую направленность**, так как предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, приобретение учащимися основных знаний по технике и тактике в различных видах туризма и спортивного ориентирования, знаний по краеведению, этнографии.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Актуальность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что сегодня в России значительное внимание уделяется вопросу развития массового детско-юношеского туризма.

4 ноября 2014 года Председателем Правительства Российской Федерации Д.А. Медведевым подписано постановление о создании деятельности Координационного совета по развитию детского туризма.

Туристско-краеведческая деятельность способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

В настоящее время в высших учебных заведениях города Оренбурга не готовят специалистов в области спортивного туризма. В связи с этим возникает необходимость разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм», с целью подготовки кадров.

Отличительные особенности программы

При составлении Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Восхождение» были проанализированы следующие программы: «Спортивный туризм» (автор Мингяев В. Б.) и программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» (автор Метельков Павел Владимирович).

Программа «Спортивный туризм» (автор Мингяев В. Б.) имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» (автор Метельков Павел Владимирович) разработана на основе «Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования» авторов Маслова А.Г., Константинова Ю.С. Данная программа характеризуется практико-ориентированностью и равноценным соотношением занятий спортивным туризмом. В основу образовательного процесса положено применение оздоровительно-спортивной и познавательной деятельности обучающихся, как на свежем воздухе так и в природной среде. Соревнования по спортивному туризму проводятся на открытой местности в лесу. Туристский компонент программы включает знакомство с элементарными основами одновременно двумя видами: пешеходным и спортивное ориентирование. При этом комплексный подход к использованию педагогом средств и методов туристско-краеведческой

работы способствует развитию универсальных навыков самообслуживания и безопасного нахождения детей в полевых условиях.

Общеобразовательная программа «Восхождение» состоит в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса спортивного туризма, в состав которых входит 5 разделов:

Данная программа реализуется по 5 разделам:

- Основы туристской подготовки;
- Виды туризма;
- Туристское путешествие. Краеведение;
- Топография. Ориентирование;
- Первая доврачебная помощь. Общая физическая подготовка.

Содержание разделов строится на основании взаимосвязи преподаваемого материала в целом, которое закрепляется и дополняется новым более сложным материалом на втором и третьем году обучения.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7-18 лет.

Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

При планировании занятий учитываются особенности учебного процесса и уровень развития детей.

Объем и срок освоения программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Восхождение» рассчитано на **3 года**.

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Восхождение» составляет **600** часа аудиторной нагрузки: 1-ый год обучения – **144 часа**, 2-й год обучения – **228** ч. и 3-й год обучения – **228 ч**.

Формы обучения и виды занятий по программе

Обучение по программе осуществляется в очной форме в соответствии с возрастом.

Занятия делятся на теоретические и практические. Проводятся в форме бесед, показа фильмов и презентаций, практических тренировок в зале и на местности, походов выходного дня, экскурсий, соревнований. При реализации программы необходимо отдавать предпочтение активным формам работы, предусматривать организацию соревнований, экскурсионных поездок, учебно – тренировочных занятий, а так же участие учащихся объединения в различных туристско - спортивных мероприятиях школьного, районного, окружного, городского, областного уровней.

В период осенних, зимних, весенних и летних каникул за рамками учебных часов проводятся туристские мероприятия: походы, слеты, туристские лагеря, учебно-тренировочные сборы и т.д.

Наполняемость одного объединения (группы) обучающимися для учебной смешанной группы составляет:

- первый год обучения –15 человек;
- второй год обучения –12 человек;
- третий год обучения –10 человек.

В зависимости от возраста и подготовки ребенок допускается к походам или другим спортивным мероприятиям.

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью сервисов для видеоконференций и общения в чатах.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации).

Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ г. Оренбурга, предусматривающим обязательные перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

В 1-й год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 45 минут академический час.

Во 2-й и 3-й год обучения – 228 часов, 3 раза в неделю по 2 часа, 45 минут академический час. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 от 04.07.2014 № 41).

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается до 30 мин.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности посредством туристической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучать детей специальным двигательным умениям и навыкам начальной туристской подготовки;
- обучать тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- ознакомить с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах;
- ознакомить учащихся с национальными и культурно-историческими традициями страны и города.

- подготовить обучающихся к туристским слетам, соревнованиям в качестве участников, судей, пополнить сборную команду области.

Развивающие:

- развивать способность к освоению различных видов туризма;
- развивать способность к достижению поставленной цели;
- развивать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- формировать и развивать ИТ-компетентности

Воспитательные:

- воспитывать стремление к выработке навыков спортивного мастерства;
- воспитывать стремление к объективным оценкам своего физического здоровья и развития;
- воспитывать стремление к приобретению опыта участия в туристских слётах, соревнованиях.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебные планы

Учебный план первого года обучения

№ № п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всег о	
1.	Теоретическая подготовка	7	5	12	Опрос, соревнования, наблюдение, входная диагностика
2	Топография	6	20	26	Опрос, предметные пробы
3	Краеведение	6	6	12	Опрос, промежуточная диагностика
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6	12	Опрос, предметные пробы
5	Общая и специальная физическая подготовка	6	36	42	Наблюдение
6	Спортивный туризм	8	32	40	Опрос, наблюдение
	Итого за период	39	105	144	

Учебный план второго года обучения

№№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	Основы туристской подготовки	33	38	74	Опрос,предметные пробы, соревнования,входная диагностика
2	Топография и ориентирование	13	24	37	Опрос,соревнования
3	Краеведение	15	13	28	Опрос,наблюдение,промежуточная диагностика
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	17	27	44	Опрос,соревнования,предметные пробы
5	Общая и специальная физическая подготовка	9	36	45	Наблюдение,итоговая диагностика
	Итого за период	88	140	228	

Учебный план третьего года обучения

№№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	Основы туристской подготовки	10	13	24	Опрос,предметные пробы, соревнования,входная диагностика

2	Спортивный туризм	6	40	46	Опрос, предметные пробы, соревнования
3	Топография и ориентирование	26	27	53	Опрос, предметные пробы, соревнования
4	Краеведение	12	12	24	Опрос, предметные пробы, соревнования, промежуточная диагностика
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	13	22	35	Опрос, предметные пробы, соревнования
6	Общая и специальная физическая подготовка	11	35	46	Опрос, предметные пробы, соревнования
Итого за период		78	150	228	

1.3.2 Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка				Наблюдение, первичная аттестация
1.1	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		1	
1.2	Истории развития туризма в стране. Туристские возможности	2		2	
1.3	Оренбуржья	1		1	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	2	
1.5	Питание в туристском походе Правила движения в походе,				

1.6	преодоление препятствий Здоровый образ жизни. Воспитательная роль туризма	1 1	2 2	3 3	
2	Топография				Тестирование, соревнование
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	6	9	
2.2	Условные знаки	2	7	9	
2.3	Компас. Работа с компасом. Карта. Движение по азимуту	1	7	8	
3	Краеведение				Опрос, тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности	3	3	6	
3.2	Изучение района путешествия	2	2	4	
3.3	Краеведческая работа в путешествии	2	2	4	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Опрос, промежуточная аттестация
4.1	Личная гигиена туриста	2	2	4	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	4	
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	2	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	1	4	5	
5.2	Общая физическая подготовка (общие развивающие упражнения, специально беговые упражнения)	2	16	18	

5.3	Специальная физическая подготовка (кроссовая подготовка, силовая подготовка)	3	16	19	
6	Спортивный туризм				Опрос,наб людение, итоговая аттестаци я
6.1	Техника самостраховки и командной страховки	1	7	8	
6.2	Техника переправы первых участников	2	8	10	
6.3	Техника организации и снятия перил	2	8	10	
6.4	Техника переправы через сухие и водные препятствия	2	8	10	
6.5	Туристские соревнования	1	1	2	
	Итого за период	39	105	144	

Учебный план второго года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестаци и
		Теор ия	Прак тика	Всег о	
1.	Основы туристской подготовки				Опрос,наб людение,с оревнован ия внут- ренние, первичная аттестация
1.1	Воспитательная роль туризма	3		3	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3		3	
1.3	Организация туристского быта. Привалы, ночлеги	6		6	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	6	9	
1.5	Питание в туристском походе	3	6	9	
1.6	Туристские должности в группе	3	3	9	
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	3	6	
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий				
1.9	Личное прохождение этапов. Изучение правил	4	4	8	
1.10	Наведение этапов	5	16	21	

	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2-го класса				
2	Топография и ориентирование				Тестирование, соревнования, предметные пробы
2.1	Понятие о топографической и спорт. карте	2		2	
2.2	Условные знаки	2	4	6	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	7	9	
2.4	Компас. Работа с компасом	2	2	4	
2.5	Измерение расстояний	2	4	6	
2.6	Способы ориентирования	3	7	10	
	Ориентирование по местным предметам. Ориентирование на маркированной трассе.				
3	Краеведение				Опрос, наблюдение, промежуточная аттестация
3.1	Родной край, его природные особенности, история	4	2	6	
3.2	Туристские возможности родного края	4	4	8	
3.3	Изучение района путешествия	2	2	4	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	5	10	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Опрос, предметные пробы
4.1	Личная гигиена туриста	2	2	4	
4.2	Походная медицинская аптечка	4	4	8	
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	11	16	
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	10	16	
5	Общая и специальная физическая подготовка				Внутреннее соревнование, итоговая аттестация
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, тестирование	2	4	6	
5.3	Общая физическая подготовка	2	18	20	
5.4	Специальная физическая подготовка	3	12	15	
	Итого за период	88	140	228	

Учебный план третьего года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестаци и
		Теор ия	Прак тика	Всег о	
1.	Основы туристской подготовки				Опрос, соревнования, первичная аттестация
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	5	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	4	6	
1.3	Туристские должности в группе	3	5	8	
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	3	5	
2	Спортивный туризм				Наблюдение, опрос, соревнования, предметные пробы
2.1	Подготовка и участие в соревнованиях по туризму		16	16	
2.2	Отработка элементов техники туризма	4	12	16	
2.3	Отработка элементов лыжной техники	2	12	14	
3	Топография и ориентирование				Наблюдение, опрос, соревнования, предметные пробы
3.1	Топографическая и спортивная карта	3		3	
3.2	Условные знаки	3	3	6	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	3	6	
3.4	Компас. Работа с компасом	3	3	6	
3.5	Измерение расстояний	3	3	6	
3.6	Способы ориентирования	4	6	10	
3.7	Ориентирование по местным предметам.	3	3	6	
3.8	Действия в случае потери ориентировки.	4	6	10	
4	Краеведение				Опрос, промежуточная аттестация, тестирование
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	6	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	3	6	

4.3	Изучение района путешествия	3	3	6	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	6	
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Опрос, предметные пробы, тестирование, наблюдение
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	4	6	
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	7	11	
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	7	12	
6	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение, соревнования, внутренняя, итоговая аттестация
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	6	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	6	
6.3	Общая физическая подготовка	2	18	20	
6.4	Специальная физическая подготовка	3	11	14	
Итого за период		78	150	228	

1.3.3 Содержание учебно-тематических планов

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Истории развития туризма в стране.

Теория: Истоки туризма. Организованный и самостоятельный туризм. Виды туризма. Памятники истории и культуры, заповедники. Маршруты часто совершаемых походов. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Практика: Беседа о туристско-краеведческом движении обучающихся «Отечество», основные направления движения.

Формы контроля: Беседа. Наблюдение.

1.2 Туристские возможности Оренбуржья

Теория: Литература о туристском Оренбуржье.

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

Практика: Поход выходного дня в Оренбургской области. Распределение должностей во время похода.

Формы контроля: Беседа. Наблюдение. Проверка работы (отчет о проделанной работе) у каждого участника во время похода.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3- дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков; их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков учащихся (первичная аттестация). Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного снаряжения к походу, подгонка снаряжения. Укладка рюкзака.

Форма контроля: Наблюдение. Беседа. Первичная аттестация

1.4 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе.

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

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

1.5 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Форма контроля: Наблюдение. Беседа.

1.6 Здоровый образ жизни. Воспитательная роль

Теория: Понятие здорового образа жизни. Сущность закаливания, физическая культура, ее значение. Детско-юношеский туризм и его воспитательная роль.

Практика: Организация командной работы по изготовлению плакатов на тему «Здоровый образ жизни».

Форма контроля: Плакат. Беседа.

Раздел 2. Топография

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

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

Форма контроля: Соревнования. Тестовые задания.

2.2 Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы.

Практика: Изучение на местности изображений местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, соревнования.

Форма контроля: Наблюдение. Тестовые задания. Соревнования.

2.3 Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту

Теория: Компас. Типы компасов. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

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

Форма контроля: Наблюдение. Опрос. Соревнования

Раздел 3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Памятники истории и культуры.

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

Форма контроля: Наблюдение. Опрос.

3.2 Изучение района путешествия

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

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма контроля: Беседа. Доклад.

3.3 Краеведческая работа в путешествии

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

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

Форма контроля: Наблюдение. Опрос.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста

Теория: Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена туриста. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Форма контроля: Опрос. Промежуточная аттестация.

4.2 Походная медицинская аптечка

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: Опрос.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах, ожогах, переломах.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи и т.д.).

Форма контроля: Опрос. Соревнования.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение.

5.2 Общая физическая подготовка. Обще развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

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

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

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, рук, ног. Гимнастические упражнения. Походный шаг.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Форма контроля: Тестовые задания. Наблюдение. Внутренние соревнования

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Привыкание к нагрузке: постепенность, системность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

Форма контроля: Соревнования. Наблюдение.

Раздел 6. Спортивный туризм

6.1 Техника самостраховки и командной страховки

Теория: Пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Их особенности.

Основные требования к личному и групповому снаряжению. Индивидуальные страховочные системы. Ус самостраховки. Экипировка участника. Вербки. Узлы. Опорные петли. Устройства.

Понятие «самостраховка» и «командная страховка», «сопровождающая веревка», «пункт страховки» (ПС), «промежуточный пункт страховки» (ППС), «опасная зона» (ОЗ), «безопасная зона» (БЗ). Организация командной страховки. Особенности командной страховки через сухой овраг и водное препятствие.

Практика: __Имитация самостраховки на ровной поверхности, пристегивание самостраховки на наклонной гимнастической скамейке к ПС, к перилам навесной переправы. Имитация командной страховки на ровной поверхности (работа в микрогруппах). Командная страховка при переправе через «сухой овраг», «водное препятствие». Командная страховка через верхний ПС на высоте 1,5 м, 2-3 м. Имитация срыва участника и роль при этом командной страховки

Форма контроля: Опрос, соревнования, наблюдение, итоговая аттестация.

6.2 Техника переправы первых участников

Теория: Понятие «дистанция», «технический этап», «перила», «контрольная линия» (КЛ), «исходная сторона» (ИС), «целевая сторона» (ЦС), «точка опоры» (ТО). Техника переправы вброд, по бревну, на подъеме, спуске, траверсе. Особенности движения. Распределение обязанностей в команде, обязанности капитана.

Практика: Отработка техники движения первых участников на имитационном этапе. Взаимодействие членов команды, обязанности капитана, распределение обязанностей между участниками. Командная страховка. Крепление перил. Работа в микрогруппах.

Форма контроля: Опрос, соревнования, наблюдение

6.3 Техника организации и снятия перил

Теория: Основные одинарные, двойные и сдвоенные перила, их применения. Способы натяжения и крепления перил на ИС и ЦС. Способы снятия перил (с ЦС и ИС).

Практика: Организация перил на переправе по бревну, по параллельным перилам, навесной. Фиксация перил: 1 обучающийся крепит перила на ЦС, 2-3 обучающиеся натягивают и фиксируют перила на ИС. Затем наоборот: 2-3 обучающиеся фиксируют перила на ИС, 1 обучающийся натягивает перила с помощью полиспаста и фиксирует их на ЦС. Потом обучающиеся меняются ролями (номера). Отрабатывается задание в двойках, тройках. Учащиеся могут сами выбирать способ натяжения и фиксации перил к ТО. Снятие перил отрабатывается в тройках, четверках. 1 учащийся на ИС крепит сдергивающую веревку к перилам. 2-4 учащиеся с ЦС вытягивают перила с помощью репшнура. Тактику снятия перил учащиеся разрабатывают самостоятельно в микрогруппах.

Форма контроля: Опрос, соревнования, наблюдение

6.4 Техника переправы через сухие и водные препятствия

Теория: Понятие «контрольное время» (КВ), «зона отсечки» (ЗО), «рабочая зона» (РЗ), «технический прием» (ТП). Особенности крепления

сопровождающей и страхующей веревки к индивидуальной страховочной системе при переправе через сухой и мокрый овраг. Технические этапы 1-2 класса дистанции: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практика: Обучение технике преодоления препятствий: подъем, спуск, траверс, переправы по бревну, навесной и параллельной переправе, вброд по перилам и с альпенштоком. Отработка и совершенствование техники движения ног и рук, положения тела при преодолении этапов:

- без специального туристского снаряжения (страховка гимнастическая, спортивные способы подъема и спуска, движения на переправах с помощью рук и ног), этапы «бабочка», «паутина», «лестница», маятник, «канатоходец» и др.;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по перилам с усом самостраховки (параллельная переправа, бревно, брод, подъем, траверс), отработка способов крепления центрального карабина к навесной переправе, техника крепления к перилам на спуске. Техника движения. Особенности командной страховки. Работа микрогруппами.

Форма контроля: Опрос, соревнования, наблюдение

6.5 Туристские соревнования

Теория: Заявка. Подготовка к старту

Практика: Дистанция . Прохождение этапов

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Воспитательная роль туризма

Теория:

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

Воспитание личных качеств в походах и на тренировках: целеустремленности, настойчивости, творческой самостоятельности, решительности, смелости, выдержки и самообладания.

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

Формы контроля: опрос, первичная аттестация

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Личное и групповое снаряжении для походов более сложной категории. Перечень личного специального снаряжения для похода выше третьей категории сложности, требования к нему.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Формы контроля: опрос

1.3 Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Теория:

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Формы контроля: тестирование

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория:

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика:

Изучение отчетов о походах, совершенных другими группами в данном районе. Составление маршрута похода второй категории сложности. Составление плана-графика движения в походе второй категории сложности. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Формы контроля: опрос, тестирование

1.5 Питание в туристском походе

Теория:

Особенности организация питания в походе второй категории сложности. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практика:

Составление меню и списка продуктов для похода второй категории сложности. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Формы контроля: составление меню, наблюдение

1.6 Туристские должности в группе

Теория:

Должности в группе постоянные и временные.

Руководитель группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

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

Заместители по должностям: зам. руководителя, зам. штурман и т.д.

Практика:

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

Формы контроля: наблюдение, опрос

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория:

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

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

Практика:

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

Формы контроля: тестирование, опрос

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория:

Специфика мер безопасности при проведении походов второй категории сложности в различных природно-географических условиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

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

Формы контроля: опрос

1.9 Личное прохождение этапов. Изучение правил.

Теория:

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Практика:

Личное прохождение технических этапов 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Формы контроля: наблюдение, соревнование

1.10 Наведение этапов

Теория:

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика:

Наведение этапов т/м 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Формы контроля: соревнования, наблюдение

1.11 Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.

Теория:

Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов).

Практика: Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактикотехнические приемы работы на скальном участке.

Формы контроля: наблюдение, опрос

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карта

Теория:

Назначение спортивной и топографической карты. Способы и правила копирования карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Масштабы топографических карт. Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практика:

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

Формы контроля: наблюдение

2.2 Условные знаки

Теория:

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Практика:

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

Формы контроля: соревнования

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория:

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте.

Практика:

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

Формы контроля: наблюдение

2.4 Компас. Работа с компасом

Теория:

Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

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

Практика:

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Формы контроля:

2.5 Измерение расстояний

Теория:

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

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

Практика:

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

Формы контроля:

2.6 Способы ориентирования

Теория:

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, преодоление препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени для ориентирования. Привязка ориентира на карте при потере видимости и отсутствии информации. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практика:

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Формы контроля:

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория:

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика:

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде. Определённые точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки.

Формы контроля:

2.8 Техника и тактика ориентирования на местности.

Теория:

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практика: Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, представления участка местности (построение схем, и маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Формы контроля:

2.9 Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Теория:

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности

туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, личнокомандное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение». Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практика: Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

Формы контроля:

Раздел 3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория:

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Практика:

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

Формы контроля:

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория:

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика:

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

Формы контроля:

3.3 Изучение района путешествия

Теория:

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

Практика:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Формы контроля:

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

Теория:

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

Практика:

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

Формы контроля:

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория:

Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда,

отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и занятия туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье. Работоспособность спортсменов.

Практика:

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

Формы контроля:

4.2 Походная медицинская аптечка

Теория:

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практика:

Формирование походной медицинской аптечки.

Формы контроля:

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория:

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практика:

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

Формы контроля:

4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория:

Способ транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения и состояния пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Формы контроля:

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Формы контроля:

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практика:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля:

5.3 Общая физическая подготовка

Теория:

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

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

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание-освоение одного из способов.

Формы контроля:

5.4 Специальная физическая подготовка

Теория:

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практика:

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

Формы контроля:

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория:

Личное и групповое снаряжении для походов более сложной категории. Перечень личного специального снаряжения для похода выше третьей категории сложности, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков,

преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практика:

Работа со снаряжением, отработка навыков применения специального снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подгонка снаряжения, укладка рюкзака.

Формы контроля:

1.2 Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Теория:

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика:

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

Формы контроля:

1.3 Туристские должности в группе

Теория:

Должности в группе постоянные и временные.

Руководитель группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

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

Заместители по должностям: зам. руководителя, зам. штурман и т.д.

Практика:

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практика:

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

Формы контроля:

1.4 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория:

Специфика мер безопасности при проведении походов второй категории сложности в различных природно-географических условиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

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

Формы контроля:

Раздел 2. Спортивный туризм

2.1 Подготовка и участие в соревнованиях по туризму

Практика:

Подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, раскладка и подготовка продуктов, оформление походной документации,

взаимоотношения с местными жителями, тренировочные походы в окрестности города. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешеходном походе: растяжения, ушибы, термические ожоги, отравления, тепловые удары, укусы змей, клещей. Общие гигиенические требования перед походом, в походе, после похода. Подготовка и участие в соревнованиях по пешеходному туризму.

Формы контроля:

2.2 Отработка элементов техники туризма

Теория:

Отработка элементов и техники пешего туризма. Туристские узлы: страховочный для крепления, на опоре, для связывания веревок одного диаметра, для связывания веревок разного диаметра. Грудная обвязка. Вербки: основная вспомогательная. Маркировка веревок. Организация пешеходного похода.

Практика:

Отработка элементов и техники пешего туризма. Практические занятия на местности: подъем и спуск по крутому склону с использованием веревки. Переправа через реку по бревну с использованием веревки шеста. Питание в походе. Туристский бивак: выбор места для лагеря, установка палатки, оборудование костра, приготовление пищи, ночлег. Правильное поведение в лесу. Хранение туристского инвентаря. Типы костров, выбор дров. Охрана природы. Распределение обязанностей в походе.

Формы контроля:

2.3 Отработка элементов лыжной техники

Теория:

Подготовка лыжного инвентаря. Типы лыж, креплений, пропитка ботинок. Организация и проведение лыжных походов. Изучение района путешествия. Особенности питания в лыжных походах.

Практика:

Отработка элементов техники лыжного туризма. Тропление лыжни. Способы торможения. Различные виды спусков, подъемов.

Формы контроля:

Раздел 3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Теория:

Назначение спортивной и топографической карты. Способы и правила копирования карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Масштабы топографических карт. Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практика:

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

Формы контроля:

3.2 Условные знаки

Теория:

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Практика:

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

Формы контроля:

3.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория:

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте.

Практика:

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

Формы контроля:

3.4 Компас. Работа с компасом

Теория:

Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

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

Практика:

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Формы контроля:

3.5 Измерение расстояний

Теория:

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

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

Практика:

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

Формы контроля:

3.6 Способы ориентирования

Теория:

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, преодоление препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени для ориентирования. Привязка ориентира на карте при потере видимости и отсутствии информации. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практика:

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Формы контроля:

3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория:

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика:

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде. Определённые точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки.

Формы контроля:

3.8 Техника и тактика ориентирования на местности.

Теория:

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбор\ их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Ориентирование, движение по обозначенному маршруту) Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении: Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, представления участка местности (построение схем, и маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы

ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Бег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

Формы контроля:

Раздел 4. Краеведение

4.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория:

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Практика:

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

Формы контроля:

4.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория:

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика:

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

Формы контроля:

4.3 Изучение района путешествия

Теория:

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Подготовка докладов о районе похода: истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Формы контроля:

4.4 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория:

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

Практика:

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

Формы контроля:

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория:

Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и занятия туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье. Работоспособность спортсменов.

Практика:

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

Формы контроля:

5.2 Походная медицинская аптечка

Теория:

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практика:

Формирование походной медицинской аптечки.

Формы контроля:

5.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория:

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практика:

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

Формы контроля:

5.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория:

Способ транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения и состояния пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-

плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Формы контроля:

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Формы контроля:

6.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практика:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля:

6.3 Общая физическая подготовка

Теория:

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

Требование к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на

различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание-освоение одного из способов.

Формы контроля:

6.4 Специальная физическая подготовка

Теория:

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практика:

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

Формы контроля: наблюдение

1.4. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями, эффективность учебно-воспитательного процесса определяется достижением учащихся результатов, которые можно разделить на личностные, предметные и метапредметные.

<i>Результаты первого года обучения</i>
<i>Личностные результаты</i>
<u><i>Базовый уровень:</i></u> - познавательная мотивация к занятиям спортивный туризм; - патриотизм посредством занятий туризмом <u><i>Повышенный уровень:</i></u> - получен опыт выработки навыков спортивного мастерства.
<i>Метапредметные результаты</i>
<u><i>Базовый уровень:</i></u> - умение принимать учебную задачу и удерживать ее до момента реализации; - умение осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности под руководством педагога; - умение планировать свою деятельность с помощью педагога;

- умение оценивать результаты своей деятельности по заданному алгоритму. <u>Повышенный уровень:</u> - умение оценивать результаты своей деятельности по самостоятельно определенным критериям
<i>Предметные результаты</i>
Базовый уровень: - правила техники безопасности и поведения на занятиях; - история спортивного туризма; - соблюдение правил техники безопасности и поведения на занятиях Повышенный уровень: - усвоены представления о различных видах туризма (пешеходный, лыжный, вело- и т.д.); - специальные термины из регламента по спортивному туризму;

Результаты второго года обучения
<i>Личностные результаты</i>
Базовый уровень: - сформировано стремление к объективным оценкам своего физического здоровья и развития; - сформировано чувство ответственности за состояние окружающей среды Повышенный уровень: - уметь выполнять поручения руководителя в группе обучающихся
<i>Метапредметные результаты</i>
Базовый уровень: – уметь принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога; – владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, интернетом; Повышенный уровень: - характеризует уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности
<i>Предметные результаты</i>
<u>Базовый уровень:</u> - знает алгоритм разработки маршрута и подготовки к походу; – умеет осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода; <u>Повышенный уровень:</u> – умеет подбирать личное и групповое снаряжение для похода и соревнований по спортивному туризму; – составляет меню и список продуктов; – знает основные этапы дистанции соревнований по спортивному туризму 2 класса и уметь проходить их с помощью самостраховки.

<i>Результаты третьего года обучения</i>
<i>Личностные результаты</i>
<u>Базовый уровень:</u> – сформировано знание и умение применять правила личной гигиены; – уметь заботиться о личной безопасности. <u>Повышенный уровень:</u> – владеть культурными нормами и традициями родного края; – уметь корректно вести диалог;
<i>Метапредметные результаты</i>
<u>Базовый уровень:</u> - уметь осуществлять целеполагание своих действий; – уметь анализировать свою работу, ее результаты и достижения; <u>Повышенный уровень:</u> – уметь совместно выполнять задачи в микрогруппах; – владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией.
Предметные результаты
<u>Базовый уровень:</u> – выработать навыки самообслуживания, достаточные для прохождения маршрутов с ночевками (в зависимости от возраста и физических возможностей – 1- 3 степени сложности, 1 категории сложности); – владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности; – выбирать места для бивака, привала; – выполнять основные бивачные работы; <u>Повышенный уровень:</u> – оказывать первую доврачебную помощь; – изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего; – уметь составлять простейшие отчеты о походе (творческие отчеты, элементы типовых описаний); – знать и применять основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.

5. Воспитательный компонент

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности обучающихся, создание условий для их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Цель воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений обучающихся во всех сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство
2. Формирование у обучающихся потребности и способности к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, профессиональному самоопределению.
3. Развитие коммуникативной культуры обучающихся, формирование навыков общения и сотрудничества.
4. Развитие воспитательного потенциала семьи. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями).
5. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Планируемые результаты:

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;
- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм в жизнедеятельности.

Основные принципы воспитания:

- принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;
- принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;
- принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;
- принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;
- принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания, доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;
- принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей, наличие нравственного идеала.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флэшмобы, игры, квесты, десанты.

Календарный план воспитательной работы

Направление						
Месяц	«Наш дом – Россия» (гражданско–патриотическое воспитание)	Дорога к человечности» (духовно–нравственное воспитание	«Счастливо жить–здоровым быть» (спортивно–оздоровительное воспитание	Экологическое и трудовое воспитание	«Прекрасное рядом» - эстетическое воспитание	Работа с родителями
Название и форма мероприятия						
Сентябрь			Соревнования по спортивному ориентированию,очно	«Быть экологичным в походе»- беседа и уборка территории, очно	ПВД в Гребени,очно	«Регистрация в навигаторе», очно
октябрь	Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»,заочно		«Времена года» спортивное ориентирование,очно			
ноябрь		Беседа «Умение выбирать друзей,не подводить близких»,очно	«Времена года» спортивное ориентирование,очно			
декабрь			«Парк-тур» по ориентированию,очно		ПВД «Новый год»,Качкарка.Очно	Собрание по поводу ПВД,очно
январь	Конкурс эссе «Есть такая профессия - Родину защищать»,заочно		“FRT” по пешеходному туризму,очно			

февраль		Беседа « Помощь близким,товар ищам,людям с ОВЗ»,очно	«Лабиринт 56» III этап,очно			
март			«Парк-тур 2025» I этап,Очно			«Занятия во время каникул»,за очно
апрель		Беседа «Гордость за свою Родину»,очно	«Парк-тур 2025» II этап,очно			
май	Участие в народном движении об участниках ВОВ «Бессмертный полк»,очно		Слет городской по СТ,очно	«Помоги природе»,оч ный	ПВД «Окончание года»,очно	

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Занятия по программе «Восхождение» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

Количество учебных недель – **36** для 1-го года обучения, **38** - для 2-го и 3-его годов обучения.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний, доукомплектование групп 2-го, 3-го годов обучения, подготовка и участие учащихся 3-го года обучения в соревнованиях по спортивному туризму.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Цель и задачи	Планируемые результаты	Форма учебного контента, ссылка	Форма контроля

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога дополнительного образования.

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- **материально - технические условия:**

- спортивный зал, оснащенный всем необходимым оборудованием в соответствии с нормами СанПиН;

- снаряжение исходя от количества учащихся в группе (каска, блокировка, системы, рукавицы, петли схватывающие, верёвка основная 2х40м, карабин – 4шт. на человека, компас, часы, аптечка).

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:

1. Карточки «Туристские узлы»
2. Регламент вида спорта «Спортивный туризм»
3. Карточки «Личное и командное снаряжение»
4. Тестовые задания по топографии и спортивному ориентированию.

- **Информационное обеспечение:**

Видео, фото, интернет источники

Интернет источники:

<https://tssr.ru/child/> – Федерация спортивного туризма России;

<http://turcentrf.ru/> – Сайт Федерального Центра детско-юношеского туризма и краеведения

<http://tmmoscow.ru/> - Сайт спортивного туризма РФ

- **кадровое обеспечение**

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования. Для реализации данной программы педагог владеть компетенциями в области обучения основам спортивного туризма, методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования своей деятельности), информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями.

Для оценки результативности программы педагог владеет умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение

2.3 Формы аттестации и контроля

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Восхождение» являются спортивные соревнования, зачетные категорийные походы и составление отчетов о них, многодневные туристские мероприятия (слёты, сборы, походы выходного дня), участие в научно-практических конференциях.

По окончании первого года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, в походе выходного дня и получают III юношеский разряд по спортивному туризму. Оформляется зачетная квалификационная книжка.

По окончании второго года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, слете, походе первой категории сложности и получают III взрослый разряд.

По окончании 3 года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, слетах, походе второй

категории сложности, составляют отчеты о походах и получают II взрослый разряд по спортивному туризму.

С целью диагностики достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- тестирование, анкетирование, учебно-тренировочные выезды;
- участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях;
- проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
- проведение и анализ летнего похода.

Формы оценки результативности учащихся, работающих по программе:

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.

Участие в городских, областных туристских соревнованиях, повышение

Подведение итогов по отдельным разделам программы не проводится. Осуществляется постоянный текущий контроль в форме наблюдения, тестирования, устного опроса, собеседования, участия в туристских соревнованиях, диагностики, предметные пробы, тестирования.

Об эффективности реализации программы можно судить по разности показателей на начало и конец учебного года.

Еще одним наиболее общим и достоверным критерием эффективности реализации программы может служить количество воспитанников, в дальнейшем продолживших туристско-краеведческую деятельность.

2.4 Оценочные материалы

К основным способам определения результативности программы относятся методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, диагностические методики. Результаты оцениваются по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Личностное развитие отслеживается с помощью проективных методик, наблюдения и бесед.

Педагогическая диагностика по определению уровня развития предметных результатов учащихся проводится **3 раза в год** (начальный, промежуточный, итоговый контроль). Метапредметные и личностные результаты диагностируются **2 раза в год** (начало, конец учебного года).

Входная диагностика проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) контроль – с целью отслеживания усвоения обучающимися тем и разделов программы. Итоговый контроль – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входная диагностика осуществляется в форме собеседования.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, тестирование, открытое занятие, соревнование.

Итоговый контроль проводится в форме соревнования.

Средства контроля

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих параметров:

- критерий 1 – теоретическая подготовка (знание требований к снаряжению, требований безопасности в походах и на соревнованиях, основных положений Правил вида спорта «Спортивный туризм»);
- критерий 2 – техническая подготовка (навыки прохождения элементов пешеходной дистанции 1-2 класса, ориентирования на местности, надевания ИСС, вязания узлов, установки палатки);
- критерий 3 – применение навыков на практике;
- критерий 4 – работа в группе.

2.5 Методическое обеспечение программы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации общеобразовательной программы «Восхождение », определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель - проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Метод проблемного обучения. Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести учащегося на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности

действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий — комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев.

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения**. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты учащихся.

На начальном этапе преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. Далее специальной подготовке отводится больше времени.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу учащийся знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача педагога — способствовать развитию этого интереса.

При организации практических занятий группа делится на команды, состав которых должен периодически меняться (после выполнения определенных заданий), что позволяет каждому обучающемуся попробовать свои силы, приобрести опыт общения в коллективе, примерить на себя роль лидера (капитана).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 сентября 2019 года, одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изм. и доп. от 29.12.2022 [N 635-ФЗ](#)). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Указы Президента

3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/ukaz-prezidenta-ot-07.05.2024-%E2%84%96-309.pdf>

4. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

5. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-[нравственных ценностей](#). Указ Президента РФ от 19.11.2022г. № 809. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rospatriotcentr.ru/rospatriot/patriotic/>

Нормативные акты Правительства РФ

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/2.-konczepczyia-dod-2030-v-redakczii-ot-15-maya-2023-g..pdf>

10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

ГОСТ

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

17. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103290006>

Региональные нормативные акты

18. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

Локальные нормативные акты

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 01.03.2023г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

20. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

21. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885. Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Психолого-педагогическая литература

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
2. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.

3. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с
4. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
5. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
6. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
7. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
8. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
9. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
10. Разин Ю. В., Гуревич И.М., Вишневский А.А. Современный велосипед. СПб: "ИГРА СВЕТА", 2009. 300 с.
11. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-водные». М., 2009, 12 с.
12. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
13. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-на средствах передвижения (велодистанции)». М, 2009, 14 с.
14. Российская спортивная энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
16. Разин Ю. В., Гуревич И.М., Вишневский А.А. Современный велосипед. СПб: "ИГРА СВЕТА", 2009. 300 с.
17. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-водные». М., 2009, 12 с.
18. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
19. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
20. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.
21. Шибяев А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 80 с.
22. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. 2-е изд., с изм. и доп. М.: Профиздат, 1982. 224 с.
23. Бондаренко А.В. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм», 2016г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольный тест «Основы туристской подготовки»

1. Наиболее массовым и доступным видом туризма является:

- а – велосипедный туризм б – поход выходного дня
в – водный туризм г – пешеходный туризм

2. Самой доступной и массовой формой туризма является

3. Как называются походы, направленные на изучение своего края (рельефа, климата, флоры, фауны, истории и т.д.)?

- а – спортивные
б – познавательные
в – оздоровительные
г – учебно-тренировочные

4. Завершите предложение: Поход, проводимый с целью улучшения физической подготовки, направленный на физическое совершенствование туристов, называется

5. Однодневные и многодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников, называются:

- а – самостоятельный туризм
б – спортивный туризм
в – плановый туризм
г – въездной туризм

6. Завершите предложение: Поход, способствующий закаливанию организма, развитию двигательных качеств, служащий активной формой отдыха, называется

7. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| а – непрерывно и круглогодично | б – за месяц до похода |
| в – непосредственно за | г – после возвращения из похода |
| неделю-две до похода | |

8. Вес рюкзака туриста подбирается в соответствии с:

- а – его желанием
б – желанием руководителя похода
в – индивидуальными
возможностями туриста
г – временем года

9. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:

- а – самое необходимое
было наверху
в – рюкзак удобно
прилегал к спине
- б – самые тяжёлые вещи были на дне
г – всё перечисленное

10. Завершите предложение: Необходимые вещи и предметы, которые берут с собой в поход, называются