



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБОУДО «МОСКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»

«Утверждаю»

Директор ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

Д.В. Моргун

« 01 » сентября 2016 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Юные организаторы – инструкторы по туризму»

Программа туристско-краеведческой направленности

Уровень программы: углубленный

Программа рассчитана на обучающихся 12 – 18 лет.

Срок реализации – 6 лет

Одобрена Педагогическим советом ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.

Разработчики: Левкоева Д.В.
Баранов М.В.
Харин П.В.
Галкина Т.А.

Москва 2016

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы – туристско-краеведческая	3
1.2. Уровень программы - углубленный.....	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Педагогическая целесообразность программы.....	3
1.5. Отличительные особенности программы	4
1.6. Цель и задачи программы	5
1.7. Категория обучающихся	5
1.8. Сроки реализации программы.....	5
1.9. Формы и режим занятий	6
1.10. Планируемые результаты	6
2. Содержание программы.....	9
2.1 Учебный (тематический) план	9
2.2 Содержание учебного плана.....	12
“Школа юного туриста” (1 год обучения, 6 часов/неделю)	14
“Начальная туристическая подготовка” (2 год обучения, 6 ч/н)	20
“Средняя туристская подготовка” (3 год обучения, 6 часов/нед).....	26
“Начальная инструкторская подготовка”(4 год обучения, 8час/нед).....	32
“Средняя инструкторская подготовка”(5 год обучения, 8час/нед)	37
“Инструктор школьного туризма”(6 год обучения, 8 час/нед)	41
3. Формы контроля и оценочные материалы	46
3.1. Контролируемость программы	46
3.2. Формы подведения итогов реализации программы	46
3.3. Способы фиксации результатов	46
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	46
4.1. Формы, методы и принципы реализации программы.....	58
4.2. Качество подачи материала.....	59
4.3. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	47
Формы проведения занятий и подведения итогов по каждому разделу	48
4.4. Система коррекционных мер по итогам контроля	51
5. Список литературы.....	54

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – туристско-краеведческая

1.2. Уровень программы - углубленный

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, и соответственно необходимостью в подготовке квалифицированных специалистов, способных на высокопрофессиональном уровне организовывать туристские походы, экспедиции, соревнования и т.д. Воспитанники 4-6 годов обучения сориентированы на оказание помощи в работе с младшими группами, организацию и проведение соревнований и других туристских мероприятий, работу младшим инструктором.

Также при разработке программы учитывались следующие факторы:

1. **Социальный заказ** от населения на организацию объединений дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

2. Ориентация на решение одной наиболее значимой **проблемы** дополнительного образования детей, в том числе ГБОУДОМДЮЦ ЭКТ – решение **вопроса о непрерывности дополнительного туристско-краеведческого образования** детей начиная с 12-летнего возраста до 18 лет и старше.

3. В условиях перегруженности детей в школе и детском саду, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ на детей, криминальной обстановки по месту жительства, слабого контроля со стороны семьи; в условиях современного стрессового пространства необходимо создать внутри себя школу по самовыживанию. На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека. Данная программа пропагандирует **здоровый образ жизни**, необходимо создать условия и потребность в себе: для организованного отдыха, проведения досуга для будущей семьи и выбора профессии по интересу, укрепление семейных отношений на основе уважения к предкам, своему роду, воспитанию будущей жены и матери.

1.4. Педагогическая целесообразность программы

В процессе реализации программы туристско-краеведческой направленности, происходит комплексное развитие таких сфер как:

- духовная сфера – развитие высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях жизни;
- познавательная сфера, включая совершенствование художественной культуры человека;
- профессиональная ориентация на будущую профессию.
- самоутверждение личности, включая все личные достижения;
- оздоровительный эффект – естественное благотворное влияние природной среды;
- психологическая сфера – социализация и адаптация к быстро меняющимся условиям.

Так как туристско-краеведческая составляющая программы является одним из самых эффективных средств воспитания обучающихся, поэтому при прохождении полного образовательного маршрута каждый ребенок проходит социальную адаптацию в современном обществе, конкретных условиях мегаполиса Москва и Московская область.

Целостность Программы

В программе поставлены реальные цели, задачи, которые способствуют получить наилучший результат освоения программы, из которого видна вся полнота и согласованность действий педагога, ученика и родителей для достижения целей.

Выдвинутые цели и задачи, ориентированы на возрастные и психофизиологические особенности детей.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанников объединения.

1.5. Отличительные особенности программы

Особенность программы заключается в том, что воспитанникам предоставляется возможность выбора рода деятельности в рамках туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности к определенному виду туризма. Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о разных видах туризма. А шестигодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой категории сложности по пешему, водному, горному и лыжному туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня. Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать творческий потенциал воспитанников 4-6 года обучения при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий районного, окружного и городского уровня.

Программа туристического объединения позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов туристской деятельности, которые в комплексе не обозначены ни одной типовой образовательной программой.

Новизна программы заключается в комплексном изучении различных видов туризма (водного, пешего, спелео, горного, лыжного) в рамках одной программы и позволяет по окончании 6-летнего курса обучения подготовить квалифицированного туриста по видам туризма, изучаемым по данной программе. В течение учебного года на изучение тем учебного плана с применением практических занятий на местности и выездных мероприятий отводится 70 % учебного времени, что требует постоянной работы с родителями, как при подготовке к занятиям на местности, выездным мероприятиям, так и при подведении итогов.

Ранее изданные программы рассчитаны на 2-3 года обучения. Данная программа рассчитана на 6 лет и включает изучение всех основных видов туризма. **Оригинальность программы** состоит еще в том, что при ее создании в основном были использованы собственные наработки авторов, а именно:

- значительно расширены и углублены разделы программы по видам туризма, а также включен в программу новый раздел «Работа младшего инструктора»;
- создана и апробирована система фиксации промежуточных результатов образовательной деятельности детей;
- учтены тенденции развития спортивного туризма в России.

Также в написании данной программы были использованы следующие программы дополнительного образования, рекомендованные Министерством образования:

- «Юные инструкторы туризма» (автор: Маслов А.Г.),

- «Младший инструктор туризма» (автор: П.И. Лукоянов),
- «Юные туристы - краеведы» (авторы: Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г.)

1.6. Цель и задачи программы

Цель:

Всестороннее гармоничное развитие и социальное воспитание детей и подростков с помощью различных видов туризма со специализацией организатора туристских мероприятий.

Задачи решаемые в процессе реализации программы

Обучающие

- дать знания, умения, навыки участия и организации походов и путешествий I-IV к.с. по видам туризма, техники и тактики туризма, получение спортивных разрядов;
- дать знания, умения, навыки работы инструктора по туризму (помощника руководителя), развитие организаторских способностей, навыков руководства коллективом;
- обучение членов объединения навыкам медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказанию первой медицинской помощи, действиям в экстремальных ситуациях;

Воспитывающие

- воспитание у детей и подростков достойного отношения к русской культуре, истории России;
- профилактика детских правонарушений и конфликтных ситуаций в семье через совместную с детьми и подростками развивающую, познавательную деятельность;
- создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки;
- привитие членам объединения экологической культуры;

Развивающие

- развитие творческих способностей детей и подростков и получение ими полезных практических навыков через организацию досуга;
- развитие и становление обучающихся морально-волевой сферы «спортивного характера», ответственного отношения к делу, лидерских качеств;
- оздоровление и физическое развитие обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.7. Категория обучающихся

Данная программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 18 лет и родителей. Программа предполагает различные виды деятельности для детей разных возрастов, разного уровня подготовленности, учитывает психофизиологические и физические особенности, половые различия, интересы детей и потребности родителей в дополнительном образовании и социальном воспитании. Группа может быть как одного, так и разных возрастов и формируется в зависимости от уровня подготовленности детей.

1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 6 лет.

1-3 годы обучения – 6 часов в неделю, 276 часов в год, 4-6 годы обучения – 8 часов в неделю, 368 часов в год.

1.9. Формы и режим занятий

Программа предусматривает работу детских туристских групп в количестве 8-15 человек (в зависимости от года обучения, вида деятельности и форм организации занятий). Первые 2 года количество детей в группе 12-15 человек. Начиная с 3-его года количество воспитанников в группе уменьшается, вследствие усложнения теоретических и практических занятий. Количество обучающихся 4-6 года существенно меньше (8-10 человек) в связи с тем, что требуется более индивидуальная проработка практических тем, связанных с доврачебной помощью, техникой безопасности.

Примерная учебная программа рассчитана на 276 учебных часов в год. Работа объединения осуществляется круглогодично.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать трех академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Формы организации занятий: массовые (проведение коллективных творческих дел объединения, праздники, лагеря, соревнования), групповые (сборы группы, походы), подгрупповые (тренировки), индивидуальные (тренировки, беседы), работа с родителями (родительские собрания, анкетирование, совместные творческие дела, походы)

№	Предмет	Кол-во занятий	Кол-во часов	Форма проведения
1	Теория туризма	1 раз в неделю	2	лекция, семинар
2	ОФП (СФП)	1 раз в неделю	1-2	тренировка
3	Тренировки по водному, пешему, горному и лыжному туризму (бассейн, открытый водоем, спортивный зал, занятия на местности)	1 раз в неделю	1-3	тренировка
4	Практический туризм	2 раза в месяц	8-16	поход, соревнование учебно-тренировочный выход,

В каникулярное время – эколого-туристические и учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы.

1.10. Планируемые результаты

- Достижение воспитанниками спортивных результатов (разрядов, званий по туризму),

- Знания, умения и навыки по организации и подготовке туристских мероприятий. Практические навыки, полученные при работе обучающимися с группами младшего возраста в качестве помощника руководителя (юного инструктора по туризму) соответствуют допрофессиональной подготовке,

- Знания, умения и навыки по организации безопасности жизнедеятельности и походов, практически соответствуют требованиям, предъявляемым к профессиональному спасателю (за исключением специальных навыков: водолазное дело, работа со спецоборудованием и т.д.). Программа дает знания позволяющие осуществлять экологические наблюдения в районах туристских путешествий.

Для определения качества образования и развития детей мы используем различные мероприятия для фиксации промежуточного и конечного результата:

- предподходные зачеты по знаниям умениям и навыкам в результате которых, ребенок допускается к сложному путешествию;
- итоговые зачеты по каждому году обучения;
- награждение «Сертификатами» в лагерях и на туристских слетах за достижения в различных видах деятельности;
- фиксируем наличие мест при участии в соревнованиях различных уровней;
- представляем к присвоению разрядов в МКК по итогам участия в соревнованиях по видам туризма.

Квалификация и навыки, полученные детьми по годам обучения:

Год обучения	Квалификация	Навыки, полученные детьми
<i>Первый</i>	Прохождение дисциплины «Маршрут» III степени сложности (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция»	навыки самообслуживания в условиях похода, первичные медицинские знания
<i>Второй</i>	Прохождение дисциплины «Маршрут» II к.с. (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция»	навыки самоорганизации, подбора туристского снаряжения, оказания первой медицинской помощи, безопасности в туристских путешествиях, экологически безопасного поведения в природе.
<i>Третий</i>	Прохождение дисциплины «Маршрут» I к.с. (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция»	навыки самостоятельной организации досуга; навыки подбора и частичного изготовления туристского снаряжения; приемы самоконтроля, оказания доврачебной медицинской помощи; начальные умения проведения спасательных мероприятий в условиях туристского похода; навыки экологического мониторинга.
<i>Четвертый</i>	Прохождение дисциплины «Маршрут» III к.с. (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция»	навык подготовки походов, лагерей, сборов; навыки оптимального поведения в экстремальных ситуациях; самостоятельного изготовления туристического снаряжения; взаимодействия с различными объединениями.
<i>Пятый</i>	Прохождение дисциплины «Маршрут» III к.с. (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция»	навык подготовки походов, лагерей, сборов, соревнований; самостоятельного изготовления туристического снаряжения; проведения спасательных мероприятий в условиях туристского похода; взаимодействия с различными объединениями.

	«Дистанция»	
Шестой	Прохождение дисциплины «Маршрут» IV к.с. (водный туризм), участие в дисциплине «Дистанция», лучшие воспитанники выполняют нормы «кандидат в мастера спорта».	навык подготовки и проведения походов, лагерей, сборов, соревнований; самостоятельного изготовления туристического снаряжения; проведения спасательных мероприятий в условиях туристического похода; взаимодействия с различными объединениями.

Предполагаемый результат:

1-й год обучения

1. Участие в походах выходного дня (ПВД), походах 1 - 2 степени сложности, походах I категории сложности.
2. Участие в соревнованиях по технике туризма, спортивному ориентированию и туристскому многоборью (ТМ).
3. Получение юношеских разрядов по туризму, туристскому многоборью.

2-й год обучения

1. Участие в походах 1-2 категории сложности.
2. Участие в соревнованиях по технике туризма, спортивному ориентированию и ТМ.
3. Участие в Первенстве Москвы по туризму среди учащихся.
4. Получение разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

3-й год обучения

1. Участие в походах 2-3 категории сложности.
2. Успешное выступление в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию и ТМ.
3. Участие в городских соревнованиях по туризму среди учащихся.
4. Получение разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

4-й год обучения

1. Участие в походах 2-3 категории сложности.
2. Успешное выступление в соревнованиях по туризму, ТМ, спортивному ориентированию.
3. Получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
4. Организация и проведение слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших групп и детских объединений УДОД.

5-й год обучения

1. Участие в походах 3-4 категории сложности.
2. Успешное выступление в соревнованиях по туризму, ТМ, спортивному ориентированию.
3. Участие в Чемпионате России по туризму среди учащихся.
4. Получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
5. Организация и проведение соревнований, слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших групп и детских объединений УДОД.

6-й год обучения

1. Участие в походах 4 категории сложности.

2. Успешное выступление в соревнованиях по туризму, ТМ, спортивному ориентированию.
3. Участие в Чемпионате России по туризму и рафтингу среди учащихся.
4. Получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
5. Организация и проведение соревнований, слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших групп и кружков МосгорСЮТур.
6. Выполнение нормативов на звание “Инструктор детско-юношеского туризма”.

По программе в целом

1. Приобретение умений и навыков для безаварийного прохождения походов различной сложности.
2. Приобретение умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию различного ранга.
3. Приобретение прикладных навыков, необходимых для специалистов, деятельность которых проходит в полевых условиях.
4. Повышение общеобразовательного и интеллектуального уровня.

2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план

Первый год обучения

№п\п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2	2	4
2	Организация туристского путешествия	1	2	3
3	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	2	4	6
4	Экологическая культура в походе	2	2	4
5	Обеспечение безопасности	2	6	8
6	Личное и групповое снаряжение	4	4	8
7	Изготовление и ремонт туристского снаряжения	4	10	14
8	Питание в походе	2	10	12
9	Организация бивака, туристский быт	2	6	8
10	Оказание доврачебной медицинской помощи	4	10	14
11	Топографическая подготовка	6	4	10
12	Спортивное ориентирование	4	10	14
13	Общая физическая подготовка	1	8	9
14	Техника пешего туризма (ТПТ)	4	8	12
15	Техника лыжного туризма (ТЛТ)	2	8	10
16	Техника горного туризма (ТГТ)	2	2	4
17	Техника водного туризма (ТВТ).	2	10	12
18	Туристское многоборье (ТМ)	2	14	16
19	Туристские соревнования и слеты	2	12	14
20	Разработка маршрута	2	-	2

21	Участие в походах выходного дня, степенных походах, соревнованиях	-	92	92
	Итого за период обучения	52	224	276

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Организация туристского путешествия	2	2	4
3	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	1	3	4
4	Экологическая культура в походе	2	2	4
5	Обеспечение безопасности	2	6	8
6	Личное и групповое снаряжение	4	6	10
7	Изготовление и ремонт туристского снаряжения	4	16	20
8	Питание в походе	2	10	12
9	Организация бивака, туристский быт	2	6	8
10	Оказание доврачебной медицинской помощи	4	12	16
11	Топографическая подготовка	1	3	4
12	Спортивное ориентирование	1	13	14
13	Общая физическая подготовка	1	9	10
14	Техника пешего туризма (ТПТ)	1	5	6
15	Техника лыжного туризма (ТЛТ)	1	5	6
16	Техника горного туризма (ТГТ)	1	3	4
17	Техника водного туризма (ТВТ).	1	16	17
18	Туристское многоборье (ТМ)	2	11	13
19	Туристские соревнования и слеты	2	14	16
20	Разработка маршрута	1	5	6
21	Участие в походах выходного дня, степенных походах, соревнованиях	-	92	92
	Итого за период обучения	37	239	276

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Организация туристского путешествия	2	4	6
3	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	2	2	4
4	Экологическая культура в походе	2	6	8
5	Обеспечение безопасности	2	-	2
6	Личное и групповое снаряжение	4	8	12
7	Изготовление и ремонт туристского снаряжения	4	6	10

8	Питание в походе	4	6	10
9	Организация бивака, туристский быт	2	10	12
10	Оказание доврачебной медицинской помощи	4	6	10
11	Топографическая подготовка	4	6	10
12	Спортивное ориентирование	1	7	8
13	Общая физическая подготовка	1	9	10
14	Техника пешего туризма (ТПТ)	2	2	4
15	Техника лыжного туризма (ТЛТ)	2	6	8
16	Техника горного туризма (ТГТ)	1	3	4
17	Техника водного туризма (ТВТ).	4	14	18
18	Туристское многоборье (ТМ)	2	4	6
19	Туристские соревнования и слеты	2	33	35
20	Работа младшего инструктора	6	-	6
21	Разработка маршрута	2	18	20
22	Участие в походах выходного дня, степенных походах, соревнованиях	-	71	71
	Итого за период обучения	55	221	276

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2		2
2	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	2	4	6
3	Экологическая культура в походе	2	4	6
4	Обеспечение безопасности. Основы выживания	10	22	32
5	Оказание доврачебной медицинской помощи	12	24	36
6	Спортивное ориентирование	4	20	24
7	Техника пешего туризма (ТПТ)	5	12	17
8	Техника лыжного туризма (ТЛТ)	5	12	17
9	Техника горного туризма (ТГТ)	5	6	11
10	Техника водного туризма (ТВТ).	17	42	59
11	Туристское многоборье (ТМ)	2	10	12
12	Туристские соревнования и слеты	10	20	30
13	Работа младшего инструктора	4	10	14
14	Разработка маршрута	6		6
15	Участие в походах и соревнованиях		96	96
	Итого за период обучения	86	282	368

Пятый год обучения

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2

2	Организация туристского путешествия	-	14	14
3	Ориентирование в сложных условиях	4	16	20
4	Обеспечение безопасности. Основы выживания	16	22	38
5	Оказание доврачебной медицинской помощи	8	20	28
6	Общая и специальная физическая подготовка	6	54	60
7	Разработка маршрута	10	2	12
8	Туристское многоборье (ТМ)	2	8	10
9	Туристские соревнования и слеты	10	20	30
10	Инструкторская подготовка	20	44	64
11	Участие в походах и соревнованиях	-	90	90
	Итого за период обучения	78	290	368

Шестой год обучения

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Нормативные документы по туризму	6	3	9
3	Организация бивака, туристский быт в экстремальных условиях	2	18	20
4	Изготовление и ремонт туристского снаряжения в экстремальных условиях	5	6	11
5	Ориентирование в сложных условиях	14	14	28
6	Обеспечение безопасности. Основы выживания	16	24	40
7	Оказание доврачебной медицинской помощи	4	12	16
8	Общая и специальная физическая подготовка	4	34	38
9	Разработка маршрута	8	4	12
10	Туристское многоборье (ТМ)	2	12	14
11	Туристские соревнования и слеты	10	10	20
12	Инструкторская подготовка	12	34	46
13	Факультативные занятия: Фотодело, самодеят. песня, ОБЖ	-	16	16
14	Учебно-тренировочное путешествие (осень, зима, весна)	-	96	96
	Итого за период обучения	85	283	368

2.2 Содержание учебного плана

Работу туристского объединения можно условно разделить на 6 этапов (по годам обучения). Каждый этап, как бы повторяет предыдущий, но уже на новой стадии развития.

Работа в объединении ведется круглогодично, циклами, определяемыми центральными мероприятиями – походами, лагерями. Временные интервалы циклов задаются школьными каникулами.

Цикл 1: сентябрь – середина ноября (2,5 месяца)

- еженедельные учебные аудиторные и организационные занятия объединения;
- тренировки;
- участие в соревнованиях, туристских слетах, массовых мероприятиях;
- 1-2-х дневные путешествия;
- подготовка отчета о летнем путешествии (для групп 2-3 года обучения);
- подготовка и проведение многодневного путешествия (осенние каникулы)

Цикл 2: середина ноября – середина января (2 месяца)

- еженедельные учебные аудиторные и организационные занятия объединения;
- тренировки;
- 1-2-х дневные путешествия;
- подготовка и проведение зимних эколого-туристических сборов (зимние каникуры)

Цикл 3: середина января – март (2,5 месяца)

- еженедельные учебные аудиторные и организационные занятия объединения;
- тренировки;
- участие в соревнованиях, туристских слетах, массовых мероприятиях;
- 1-2-х дневные путешествия;
- подготовка и проведение многодневного путешествия (весенние каникулы)

Цикл 4: апрель – август (5 месяцев)

- еженедельные учебные аудиторные и организационные занятия объединения;
- тренировки;
- участие в соревнованиях, туристских слетах, массовых мероприятиях;
- 1-2-х дневные путешествия;
- подготовка отчета о весеннем путешествии (для групп участвующих в Первенстве Москвы по туризму среди учащихся)
- подготовка и проведение летнего эколого-туристического лагеря «Истоки» (лагерь проходит с 15 июня по 10 июля)
- подготовка и проведение многодневного путешествия (июль – август);

Туристские путешествия

На данный момент мы организуем туристские путешествия по следующим видам:

• 1-2-3 дневные походы и экскурсии походы выходного дня связанные с историей и культурой России;

- пешие походы;
- спелеоэксспедиции;
- спортивный сплав по горным рекам;
- парусные походы;
- лыжные походы.

Туристские слеты, соревнования, сборы, лагеря

Туристские группы каждую весну и осень участвуют и проводят соревнования, начиная от слетов объединения, и заканчивая соревнованиями районного, окружного и городского уровня. В порядке популяризации своей деятельности объединение постоянно принимает участие в организации массовых мероприятий в районе и городе, а также организует массовые дела со школами.

Каждая из групп 4-6 года в начале года получает задание по подготовке одного из традиционных районных мероприятий имеющих многолетнюю историю.

Однако ключевым мероприятием подготовка к которому ведется в течение года, является летний эколого-туристический лагерь «Истоки», позволяющего собрать на едином мероприятии разные туристские группы для более интенсивной работы с детьми.

Во время зимних каникул объединение выезжает на эколого-туристские сборы в Калужскую область.

Традиционными делами объединения являются:

- “туристический город” (в рамках Дня города) с 1988 г.
- соревнования по кануполо с 1995 года.
- подготовка и проведение одного из соревнований района Хамовники: «Шестиклашка», «Семиклашка», «Пятиклашка», «Партизанские тропы».

В массовых делах подготовленных туристическим объединением в течение года принимают участие до 400 человек.

Коллективная творческая деятельность

Организуя творческую деятельность, мы стараемся проводить работу так, чтобы творчество различных групп было тесно переплетено и взаимно обогащало деятельность объединений, максимально раскрывая творческий потенциал членов коллектива. Из крупных дел проводимых в этом направлении можно отметить:

- операцию “Дед Мороз” по поздравлению детей с Новым годом;
- проведение “Вечеров песни”;
- проведение творческих вечеров “23 февраля” и “8 марта”, дней именинника;

Кроме того, все группы в лагерях и на сборах готовят творческие блоки, максимально раскрывающие возможности данного коллектива и популяризирующие его деятельность.

“Школа юного туриста” (1 год обучения, 6 часов/неделю)

Основное направление программы:

Знакомство с памятниками природы и культуры России. Развитие творческих способностей и культуры общения. Рассчитана на детей от 12 лет, в группах по 12-15 человек. Позволяет привить детям навыки самообслуживания в условиях похода, первичные медицинские знания.

Тема № 1

Вводное занятие (4 часа)

Теоретические знания:

Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Организация туристского путешествия (3 часа)

Теоретические знания:

Обязанности в туристской группе.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение выполнять основные обязанности, существующие в туристской группе.

б) способствующие общему развитию

Умения социального взаимодействия - установления взаимоотношений, координации действий с другими людьми.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Выполнение порученных обязанностей при подготовке к походу.

б) внеаудиторные

Выполнение порученных обязанностей в походе.

Тема № 3

Краеведческая, общественно полезная работа в походе (6 часов).

Теоретические знания:

Цели походов, путешествий, туристских лагерей. Виды краеведческой работы. Общественно-полезная работа в походе.

Умения и навыки:

способствующие общему развитию:

умение работать с литературой, делать записи по теме исследования, рассказывать об исследовании.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Изучение литературы. Знакомство с памятниками природы, истории и архитектуры.

б) внеаудиторные

Расчистка леса.

Тема № 4

Экологическая культура в походе (4 часа).

Теоретические знания:

Экологическая культура в походах, путешествиях, туристских лагерях.

Умения и навыки:

специальные

Получение навыков экологически грамотного отношения к природе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Утилизация бытового мусора.

Тема № 5

Обеспечение безопасности (8 часов).

Теоретические знания:

Правила дорожного движения и поведения в транспорте. Безопасные путешествия. Хранение колющих, рубящих предметов.

Техника безопасности при заготовке дров и разведении костров.

Меры пожарной безопасности.

Умения и навыки:

а) специальные

Безопасная работа с инструментами и снаряжением.

б) способствующие общему развитию

Знание ПДД и правил поведения в общественных местах.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Безопасная заготовка дров и разведение костров. Выполнение правил поведения и техники безопасности.

Тема № 6

Личное и групповое снаряжение (8 часов)

Теоретические знания:

Личное снаряжение. Общественное снаряжение. Бивачное снаряжение. Специальное снаряжение для горного туризма. Специальное снаряжение для лыжного туризма. Специальное снаряжение для водного туризма.

Умения и навыки:специальные

Собрать необходимый для похода комплект снаряжения.

Виды практической деятельности:а) аудиторные

Составление списка необходимого снаряжения, распределение снаряжения по участникам.

б) внеаудиторные

Правильное и бережное использование снаряжения.

Тема №7**Изготовление и ремонт туристского снаряжения (14 часов)****Теоретические знания:**

Материалы, используемые при изготовлении туристского снаряжения состав ремнабора. Хранение и ремонт снаряжения.

Умения и навыки:способствующие общему развитию

Умения выполнять простейшие ремонтные работы: пришить пуговицу или пряжку, поставить заплатку, заклеить баллон у каяка или катамарана и т.п.

Виды практической деятельности:а) аудиторные

Комплектация ремонтного набора. Ремонт снаряжения.

б) внеаудиторные

Ремонт снаряжения в походе.

Тема № 8**Питание в походе (12 часов)****Теоретические знания:**

Режим питания. Состав пищевого рациона. Составление походного меню. Составление походной раскладки. Упаковка и хранение продуктов. Особенности приготовления походных блюд. Приготовление пищи на костре.

Умения и навыки:а) специальные

Составление походной раскладки. Приготовление походных блюд.

б) способствующие общему развитию

Умение готовить.

Виды практической деятельности:а) аудиторные

Составление меню и походной раскладки. Распределение продуктов по участникам. Составление графика дежурств по приготовлению пищи в походе.

б) внеаудиторные

Закупка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема № 9**Организация бивака, туристический быт (8 часов).****Теоретические знания:**

Организация привалов и ночлегов. Выбор места. Типы палаток. Установка и оборудование палатки. Оборудование лагеря. Костры и очаги, заготовка дров, разжигание костра.

Умения и навыки:

а) специальные

Оборудование бивака. Умение разжечь костер при любых метеоусловиях.

б) способствующие общему развитию

Умение создавать уют и комфорт при любых условиях.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Выбор места привала или ночлега. Установка и оборудование палатки. Оборудование лагеря. Заготовка дров, разжигание костра.

Тема № 10

Оказание доврачебной медицинской помощи (14 часов)

Теоретические знания:

Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Гигиена туриста.

Потертости, мозоли; профилактика, лечение. Ушибы, вывихи, растяжения; первая помощь. Переломы конечностей. Наложение шин. Кровотечения. Остановка кровотечения. Обработка ран, наложение повязок.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и кровотечениях.

б) способствующие общему развитию

Соблюдение личной гигиены. Умение оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и кровотечениях.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Комплектация медицинской аптечки. Отработка наложения шин и жгута. Основы десмургии.

б) внеаудиторные

Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 11

Топографическая подготовка (10 часов).

Теоретические знания:

Карты и схемы. Условные топографические знаки. Масштаб. Компас, устройство компаса. Азимут.

Умения и навыки:

а) специальные

Чтение карт. Работа с компасом и картой.

б) способствующие общему развитию

Умение работать с картографическим материалом.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Определение масштаба карты, измерение расстояний и направлений.

б) внеаудиторные

Определение азимута, движение по азимуту.

Тема № 12

Спортивное ориентирование (14 часов).

Теоретические знания:

Карты спортивного ориентирования. Условные знаки.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление, выбор, маркированная трасса.

Умения и навыки:

а) специальные

Практические навыки работы с картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве, умение пользоваться любыми схемами.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 13

ОФП (9 часов)

Теоретические знания:

Самоконтроль самочувствия во время занятий ОФП.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Занятия ОФП.

Тема № 14

Техника пешего туризма (ТПТ) (12 часов).

Теоретические знания:

Режим и распорядок дня. Выбор темпа, порядка и пути движения в зависимости от маршрута. Особенности движения по дорогам, тропам, бездорожью, заболоченным участкам, вдоль рек. Естественные препятствия (чащоба, завалы, бурелом) и способы их преодоления. Водные преграды и способы их преодоления.

Умения и навыки:

а) специальные

Соблюдение походного режима и порядка движения. Безопасное преодоление естественных препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности выносливости. Развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение пешеходного маршрута.

Тема № 15

Техника лыжного туризма (ТЛТ) (10 часов).

Теоретические знания:

Особенности режима, темпа, порядка движения в лыжном походе. Особенности движения на лыжах под рюкзаком. Способы тропления лыжни. Преодоление на лыжах естественных препятствий. Спуски и подъемы на лыжах.

Умения и навыки:

а) специальные

Движение на лыжах под рюкзаком. Спуски, подъемы на лыжах. Тропление лыжни. Преодоление на лыжах естественных препятствий.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Закалка организма.
Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение лыжного маршрута.

Тема № 16

Техника горного туризма (ТГТ) (4 часа).

Теоретические знания:

Особенности режима, темпа, порядка движения в горном походе. Узлы, применяемые в горном туризме. Вязка узлов. Виды самостраховки. Самостраховка альпенштоком. Правила спуска и подъема на склонах разной крутизны.

Умения и навыки:

а) специальные

Применение самостраховки на сложном рельефе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности координации движения, развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Вязка узлов, применяемых в горном туризме.

б) внеаудиторные

Отработка приемов самостраховки. Прохождение подъемов, траверсов, спусков по перилам.

Тема № 17

Техника водного туризма (ТВТ) (12 часов).

Теоретические знания:

Особенности режима, темпа, порядка движения в водном походе. Естественные препятствия (мели, завалы, быстрины) и способы их преодоления. Виды сплав средств. Работа веслами.

Умения и навыки:

а) специальные

Гладкая гребля. Повороты, развороты. Траверс. Чалка. Преодоление естественных препятствий.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение слаломных трасс. Соревнования по ТВТ.

Тема № 18

Туристское многоборье (ТМ) (16 часов).

Теоретические знания:

Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Класс дистанций. Разрядные требования по ТМ.

Умения и навыки:

а) специальные

Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ.

б) способствующие общему развитию

Выполнение упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса. Приобретение умения социального взаимодействия в команде.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Тренировки и участие в соревнованиях по ТМ.

Тема № 20

Разработка маршрута (2 часа).

Теоретические знания:

Разработка маршрута выходного дня: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки.

Умения и навыки:

а) специальные

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Работа с литературой.

Тема № 19, 21

Туристские соревнования, слеты (14 часов). Учебно-тренировочное путешествие (92 часов)

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка.

“Начальная туристическая подготовка” (2 год обучения, 6 ч/н)

Основное направление программы:

Подготовка походов и экспедиций под руководством инструкторов; знакомство и историей и культурой районов путешествия. Рассчитана на детей от 13 лет, в группах по 12-15 человек. Программа позволяет привить детям навыки самоорганизации, подбора и частичного изготовления туристского снаряжения под руководством взрослых, оказания первой медицинской помощи, безопасности в туристских путешествиях, экологически безопасного отношения к природе.

Тема № 1

Вводное занятие (2 часа)

Теоретические знания:

Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Организация туристского путешествия (4 часа)

Теоретические знания:

Нормативные требования степенных походов. Оформление документации

Умения и навыки:

а) специальные

Разработка степенного маршрута, оформление маршрутного листа. Составление отчета о походе.

б) способствующие общему развитию

Умения социального взаимодействия - установления взаимоотношений, координации действий с другими людьми. Оформление документов.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Выполнение порученных обязанностей при подготовке к походу.

Тема № 3

Краеведческая, общественно полезная работа в походе (4 часа).

Теоретические знания:

Виды краеведческой работы и общественно-полезной работы в спортивных походах.

Умения и навыки:

способствующие общему развитию:

умение работать с литературой, делать записи по теме исследования, составлять письменное сообщение об исследовании.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Изучение литературы. Знакомство с памятниками природы, истории и архитектуры.

б) внеаудиторные

Расчистка леса.

Тема № 4

Экологическая культура в походе (4 часа).

Теоретические знания:

Экологическая культура в походах, путешествиях, туристических лагерях.

Умения и навыки:

специальные

Получение навыков экологически грамотного отношения к природе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Утилизация бытового мусора.

Тема № 5

Обеспечение безопасности (8 часов).

Теоретические знания:

Правила дорожного движения и поведения в транспорте. Безопасные путешествия. Техника безопасности при заготовке дров и разведении костров. Меры пожарной безопасности.

Умения и навыки:

а) специальные

Безопасная работа с инструментами и снаряжением.

б) способствующие общему развитию

Знание ПДД и правил поведения в общественных местах.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Безопасная заготовка дров и разведение костров. Выполнение правил поведения и техники безопасности.

Тема № 6

Личное и групповое снаряжение (10 часов)

Теоретические знания:

Бивачное снаряжение. Специальное снаряжение для горного туризма. Специальное снаряжение для лыжного туризма. Специальное снаряжение для водного туризма.

Умения и навыки:

специальные

Собрать необходимый для похода комплект снаряжения, зная вес снаряжения, распределить его между участниками.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Составление списка необходимого снаряжения, весовой раскладки, распределение снаряжения по участникам.

б) внеаудиторные

Правильное и бережное использование снаряжения.

Тема №7

Изготовление и ремонт туристского снаряжения (20 часов)

Теоретические знания:

Материалы, используемые при изготовлении туристского снаряжения Состав ремнабора сложного похода. Хранение и ремонт снаряжения.

Умения и навыки:

Специальные

Умения ремонтировать снаряжение: ставить заплатки, клеить баллоны у каяка или катамарана и т.п., ставить лыжные крепления

способствующие общему развитию

Умения выполнять простейшие ремонтные работы: пришить пуговицу или пряжку, поставить заплатку.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Комплектация ремонтного набора. Ремонт снаряжения.

б) внеаудиторные

Ремонт снаряжения в походе.

Тема № 8

Питание в походе (12 часов)

Теоретические знания:

Режим питания категорийного похода. Состав пищевого рациона. Калорийность. Составление походного меню. Составление походной раскладки. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи на костре.

Умения и навыки:

а) специальные

Составление походной раскладки. Приготовление походных блюд.

б) способствующие общему развитию

Умение готовить.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Составление меню и походной раскладки. Распределение продуктов по участникам. Составление графика дежурств по приготовлению пищи в походе.

б) внеаудиторные

Закупка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема № 9

Организация бивака, туристский быт (8 часов).

Теоретические знания:

Организация привалов и ночлегов зимой. Выбор места. Установка и оборудование палатки. Оборудование лагеря зимой.

Умения и навыки:

а) специальные

Оборудование бивака зимой. Умение разжечь костер зимой.

б) способствующие общему развитию

Умение создавать уют и комфорт при любых условиях.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Установка и оборудование бивака.

Тема № 10

Оказание доврачебной медицинской помощи (16 часов)

Теоретические знания:

Простудные заболевания; профилактика, лечение. Отравления. Промывания желудка. Заболевания органов пищеварения; лечение. Обморожения, первая помощь. Солнечный, тепловой удар, ожоги, первая помощь. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение оказывать медицинскую помощь при отравлении, заболеваниях органов пищеварения, при обморожении и ожогах.

б) способствующие общему развитию

Профилактика заболеваний. Умение оказывать медицинскую помощь при отравлении, заболеваниях органов пищеварения, при обморожении и ожогах.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Изготовление носилок. Транспортировка условно пострадавшего различными способами. Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 11

Топографическая подготовка (4 часа).

Теоретические знания:

Азимут. Азимутальный ход. Ориентирование на местности по карте. Ориентирование по местным признакам.

Умения и навыки:

а) специальные

Чтение карт. Работа с компасом и картой. Умение ориентироваться на местности по карте и по местным признакам.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться на местности.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Определение масштаба карты, измерение расстояний и направлений.

б) внеаудиторные

Ориентирование на местности по карте и по местным признакам. Хожение по азимуту

Тема № 12

Спортивное ориентирование (14 часов).

Теоретические знания:

Виды соревнований по ориентированию. Экипировка ориентировщика, оборудование дистанций.

Умения и навыки:

а) специальные

Практические навыки работы с картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве, умение пользоваться любыми схемами.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 13

ОФП (10 часов)

Теоретические знания:

Самоконтроль самочувствия во время занятий ОФП.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Занятия ОФП.

Тема № 14

Техника пешего туризма (ТПТ) (6 часов).

Теоретические знания:

Естественные препятствия и способы их преодоления. Крутые травянистые склоны; подъем, спуск, траверс. Страховка альпенштоком.

Болота; переправа по кладям. Водные преграды и способы переправ.

Умения и навыки:

а) специальные

Соблюдение походного режима и порядка движения. Безопасное преодоление естественных препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности выносливости. Развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение пешеходного маршрута.

Прохождение дистанций по ТПТ.

Тема № 15

Техника лыжного туризма (ТЛТ) (6 часов).

Теоретические знания:

Преодоление на лыжах естественных препятствий. Спуски, подъемы, траверсы на лыжах. Боковое соскальзывание. Торможение, повороты.

Умения и навыки:

а) специальные

Движение на лыжах под рюкзаком. Преодоление на лыжах естественных препятствий.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Закалка организма. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение лыжного маршрута. Прохождение дистанций по ТЛТ.

Тема № 16

Техника горного туризма (ТГТ) (5 часов).

Теоретические знания:

Вязка узлов, их назначение и применение. Организация самостраховки. Организация страховки. Основные правила скалолазания.

Умения и навыки:

а) специальные

Маркировка веревок и вязка узлов.

Применение самостраховки и страховки на сложном рельефе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности координации движения, развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Маркировка веревок и вязка узлов.

б) внеаудиторные

Отработка приемов самостраховки. Наведение перил для прохождения подъемов, траверсов и спусков.

Тема № 17

Техника водного туризма (ТВТ) (16 часов).

Теоретические знания:

Препятствия (шиверы, улова, валы) и способы их преодоления. Препятствия (прижимы, пороги, бочки) и способы их преодоления. Траверс реки. Подъем вверх по течению, бичевник. Выбор места чалки, чалка к различным берегам.

Умения и навыки:

а) специальные

Преодоление естественных препятствий. Траверс реки, подъем вверх по течению. Чалка.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение слаломных трасс. Соревнования по ТВТ.

Тема № 18

Туристское многоборье (ТМ) (13 часов).

Теоретические знания:

Соревнования по туристскому многоборью. Техническая дистанция. Тактико-техническая дистанция. Технические приемы прохождения этапов.

Умения и навыки:

а) специальные

Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ.

б) способствующие общему развитию

Выполнение упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса. Приобретение умения социального взаимодействия в команде.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Тренировки и участие в соревнованиях по ТМ.

Тема № 20

Разработка маршрута (6 часов).

Теоретические знания:

Разработка маршрута многодневного путешествия: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки, составление отчета о походе.

Умения и навыки:

а) специальные

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Поиск литературы. Работа в специализированных библиотеках.

Тема № 19, 21

Туристские соревнования, слеты (16 часов). Учебно-тренировочное путешествие (92 часа)

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка.

“Средняя туристская подготовка” (3 год обучения, 6 часов/нед)

Основное направление программы:

Самостоятельная разработка районов путешествий, подготовка походов и экспедиций, проведение массовых мероприятий и лагерей под руководством инструкторов; самостоятельный подбор и изготовление туристического снаряжения под руководством взрослых. Рассчитана на детей 14-15 лет, в группах по 14-12 человек. Программа позволяет привить детям навыки самостоятельной организации досуга и развить у школьников творческие способности; приемы самоконтроля, оказания доврачебной медицинской помощи; позволяет выработать оптимальную линию поведения в экстремальных ситуациях, начальные умения проведения спасательных мероприятий в условиях туристского похода. Программа дает знания позволяющие осуществлять экологические наблюдения в районах туристских путешествий.

Тема № 1

Вводное занятие (2 часа)

Теоретические знания:

Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Организация туристического путешествия (6 часов)

Теоретические знания:

Нормативные требования к категорийным походам. Методика категорирования маршрута. Работа МКК, защита маршрутов в МКК.

Умения и навыки:

а) специальные

Оформление маршрутного листа. Защита маршрутов в МКК. Категорирования маршрута. Самостоятельная работа должностных лиц в походе.

б) способствующие общему развитию

Умения социального взаимодействия - установления взаимоотношений, координации действий с другими людьми. Оформление документов.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Выполнение порученных обязанностей при подготовке к походу.

Тема № 3

Краеведческая, общественно-полезная работа в походе (4 часа).

Теоретические знания:

Организация краеведческой работы и общественно-полезной работы в походах, на соревнованиях, туристических лагерях

Умения и навыки:

способствующие общему развитию:

умение работать с литературой, делать записи по теме исследования, составлять письменное сообщение об исследовании.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Организация познавательной деятельности. Изучение литературы. Знакомство с памятниками природы, истории и архитектуры.

б) внеаудиторные

Организация краеведческой работы и общественно-полезной работы в походах, на соревнованиях, туристских лагерях

Тема № 4

Экологическая культура в походе (8 часов).

Теоретические знания:

Экологические исследования: измерение рекреационной нагрузки, исследование динамики растительных сообществ.

Умения и навыки:

специальные

Получение навыков экологически грамотного отношения к природе.

Виды практической деятельности:

аудиторные

обработка результатов исследования

внеаудиторные

Экологические исследования: измерение рекреационной нагрузки, исследование динамики растительных сообществ.

Тема № 5

Обеспечение безопасности (2 часа).

Теоретические знания:

Правила дорожного движения и поведения в транспорте. Меры пожарной безопасности.

Умения и навыки:

способствующие общему развитию

Знание ПДД, правил поведения в общественных местах, мер пожарной безопасности.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Выполнение правил поведения и техники безопасности.

Тема № 6

Личное и групповое снаряжение (12 часов)

Теоретические знания:

Страховочное снаряжение для горного, водного и спелео туризма. Скальное снаряжение. Ледовое снаряжение. Лавинное снаряжение.

Умения и навыки:

специальные

Подготовка снаряжения к учебно-тренировочным выходам, соревнованиям, походам. Организация ключевой страховки, использование закладок. Подъем с помощью жумара, лесенок, петель. Использование лавинного снаряжения для поиска попавшего в лавину.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Подготовка снаряжения к учебно-тренировочным выходам, соревнованиям, походам. Изготовление лавинных лент, лопат и зондов.

б) внеаудиторные

Правильное и бережное использование снаряжения. Организация крючковой страховки, использование закладок. Подъем с помощью жумара, лесенок, петель. Использование лавинного снаряжения.

Тема №7

Изготовление и ремонт туристского снаряжения (10 часов)

Теоретические знания:

Хранение и ремонт специального снаряжения. Особенности ремнаборов в категорийных путешествиях.

Умения и навыки:

Специальные

Умения ремонтировать снаряжение: ставить заплатки, клеить баллоны и шкуру у каяка или катамарана и т.п., во время ходового дня, ремонтировать личное снаряжение.

способствующие общему развитию

Умения выполнять простейшие ремонтные работы в сложных условиях

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Комплектация ремонтного набора.

б) внеаудиторные

Ремонт снаряжения в походе.

Тема № 8

Питание в походе (10 часов)

Теоретические знания:

Режим питания категорийного похода. Калорийность. Белки, жиры, углеводы. Водно-солевой режим. Пополнение запасов продуктов в походе.

Составление экспериментальных раскладок. Питание и водообеспечение в экстремальной ситуации.

Умения и навыки:

а) специальные

Составление экспериментальных раскладок. Приготовление пищи в походе.

б) способствующие общему развитию

Умение готовить. Добыча воды и пищи в экстремальной ситуации.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Составление меню и походной раскладки. Распределение продуктов по участникам.

Составление графика дежурств по приготовлению пищи в походе.

б) внеаудиторные

Закупка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема № 9

Организация бивака, туристский быт (12 часов).

Теоретические знания:

Организация бивака в разных походных условиях. Организация привалов и ночлегов в безлесной зоне. Ночлеги в зимних походах без палатки. Простейшие укрытия.

Умения и навыки:

а) специальные

Оборудование бивака в любых метеоусловиях.

б) способствующие общему развитию

Умение создавать уют и комфорт при любых условиях.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Организация привалов и оборудование биваков в любое время года. Организация ночевки в зимних походах без палатки. Устройство простейших укрытий.

Тема № 10

Оказание доврачебной медицинской помощи (10 часов)

Теоретические знания:

Состав медаптечки для категорийного похода. Правила наложения жгута. Правила наложения шин. Основы частной десмургии. Меры реанимации. Оценка состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Изготовление волокуш и транспортировка пострадавшего зимой.

Умения и навыки:

а) специальные

Комплектование аптечки. Умение оценить состояние пострадавшего и оказывать первую медицинскую помощь.

б) способствующие общему развитию

Профилактика заболеваний. Умение оказывать медицинскую помощь.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Наложения жгута. Наложение шин. Основы частной десмургии. Меры реанимации. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

внеаудиторные

Изготовление волокуш и транспортировка условно пострадавшего.

Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 11

Топографическая подготовка (10 часов).

Теоретические знания:

Рельеф. Изображение рельефа на карте. Глазомерное определение расстояний, крутизны склона. Площадная и глазомерная съемка.

Маршрутная глазомерная съемка. Корректировка карты. Копирование и вычерчивание карты. Составление схем перевалов. Составление схем порогов.

Умения и навыки:

а) специальные

Глазомерное определение расстояний и крутизны склонов. Глазомерная съемка. Корректировка копирование и вычерчивание карты. Составление схем.

б) способствующие общему развитию

Умение изображать план местности. Умение работать с картографическим материалом.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Вычерчивание плана местности. Корректировка карты. Вычерчивание схем перевалов и схем порогов

б) внеаудиторные

Глазомерное определение расстояний и крутизны склонов. Глазомерная съемка. Составление схем перевалов и порогов

Тема № 12

Спортивное ориентирование (8 часов).

Теоретические знания:

Тактика прохождения дистанций. Выбор оптимального пути.

Умения и навыки:

а) специальные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве. Выбор оптимального пути.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка тактики прохождения дистанций. Анализ прохождения дистанций

б) внеаудиторные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 13

ОФП (10 часов)

Теоретические знания:

Самоконтроль самочувствия во время занятий ОФП.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Занятия ОФП.

Тема № 14

Техника пешего туризма (ТПТ) (4 часа).

Теоретические знания:

Осыпи, морены, курумник. Техника передвижения по осыпным склонам.

Районы и сроки пеших походов. Особенности пеших походов в различных климатических зонах. Переправы через горные реки.

Организация страховки при переправе.

Умения и навыки:

а) специальные

Соблюдение походного режима и порядка движения. Безопасное преодоление естественных препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности выносливости. Развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Прохождение пешеходного маршрута.

Прохождение дистанций по ТПТ.

Тема № 15

Техника лыжного туризма (ТЛТ) (8 часов).

Теоретические знания:

Районы и сроки лыжных походов. Особенности лыжных походов в различных климатических зонах. Виды лавин. Условия образования лавин. Действия группы в лавиноопасном районе. Организация поисково-спасательных работ. Особенности ориентирования в лыжных походах.

Умения и навыки:

а) специальные

Движение на лыжах под рюкзаком. Преодоление на лыжах естественных препятствий. Оценка лавинной обстановки, действия в лавиноопасном районе

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Закалка организма. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Подготовка лавинного снаряжения.

внеаудиторные

Прохождение лыжного маршрута. Прохождение дистанций по ТЛТ.

Тема № 16

Техника горного туризма (ТГТ) (4 часа).

Теоретические знания:

Формы горного рельефа. Происхождение и жизнь гор. Организация самостраховки на сложном рельефе. Организация страховки на сложном рельефе. Особенности ориентирования в горах. Основные правила движения по скалам. Страховка на скальном рельефе. Движение связок, взаимодействие связок.

Умения и навыки:

а) специальные

Организация самостраховки и страховки на сложном рельефе. Скалолазанье. Организация страховки на скалах. Движение в связках.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности координации движения, развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Основные правила движения по скалам. Страховка на скальном рельефе.

б) внеаудиторные

Отработка приемов самостраховки и страховки. Скалолазанье. Отработка движения в связках.

Тема № 17

Техника водного туризма (ТВТ) (18 часов).

Теоретические знания:

Техника сплава по горным рекам. Составление технического описания сплава. Особенности ориентирования в водных походах. Организация страховки с воды. Организация береговой страховки.

Умения и навыки:

а) специальные

Безопасное преодоление естественных препятствий. Организация страховки в водных походах.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Отработка организации страховки. Прохождение слаломных трасс. Соревнования по ТВТ.

Тема № 18

Туристское многоборье (ТМ) (18 часов).

Теоретические знания:

Параметры дистанции. Этапы дистанций. Требования к снаряжению. Требования к организации страховки и самостраховки. Таблица штрафов.

Умения и навыки:

специальные

Проведение соревнований по ТМ. Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ.

Виды практической деятельности:**а) аудиторные**

Изучение положений и условий соревнований по ТМ. Подготовка к соревнованиям. Подготовка снаряжения.

б) внеаудиторные

Проведение и участие в соревнованиях по ТМ. Судейство этапов соревнований.

Тема № 20**Работа младшего инструктора (6 часов).****Теоретические знания:**

Методика коллективной творческой деятельности. Основы руководства коллективом

Умения и навыки:**а) специальные**

Навыки организации и проведения «туристских станций» на слетах и соревнованиях

б) способствующие общему развитию

Навыки руководства коллективом

Виды практической деятельности:**внеаудиторные**

Организация и проведения «туристских станций» на слетах и соревнованиях.

Тема № 21**Разработка маршрута (20 часов).****Теоретические знания:**

Разработка маршрута категорийного путешествия: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки. Составление графика движения. Составление технического описания маршрута. Составление отчета о походе.

Умения и навыки:**а) специальные**

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:**аудиторные**

Составление отчета.

внеаудиторные

Поиск литературы. Работа в специализированных библиотеках. Составление технического описания.

Тема № 19, 22**Туристские соревнования, слеты (35 часов). Учебно-тренировочное путешествие (71 час)**

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка. Приобретение навыков руководства малым коллективом.

“Начальная инструкторская подготовка”(4 год обучения, 8час/нед)**Основное направление программы:**

Подготовка помощников инструкторов, которые участвуют в подготовке проведение занятий по программе “Школы юного туриста” и “Начальная туристская подготовка”, отдельных учебных блоков на сборах и соревнованиях, в лагерях. Подготовка лагерей, сборов исключительно группой подростков, где руководитель выступает только в качестве советника и контролера безопасности, самостоятельное изготовление туристического снаряжения. Программа рассчитана на подростков 15-16 лет, в группах по 8-10 человек и позволяет привить подросткам навыки самостоятельной работы в

коллективе, взаимодействие с различными объединениями; совершенствовать педагогический опыт взаимодействия в коллективе, развивать уже имеющиеся турнавски.

Тема № 1

Вводное занятие (2 часа)

Теоретические знания:

Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Краеведческая, общественно полезная работа в походе (6 часов).

Теоретические знания:

Организация краеведческой работы и общественно-полезной работы в походах, на соревнованиях, туристских лагерях

Умения и навыки:

способствующие общему развитию:

умение работать с литературой, делать записи по теме исследования, составлять письменное сообщение об исследовании.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Организация познавательной деятельности. Изучение литературы. Знакомство с памятниками природы, истории и архитектуры.

б) внеаудиторные

Организация краеведческой работы и общественно-полезной работы в походах, на соревнованиях, туристских лагерях

Тема № 3

Экологическая культура в походе (6 часов).

Теоретические знания:

Организация экологических исследований: измерение рекреационной нагрузки, исследование динамики растительных сообществ.

Умения и навыки:

специальные

Получение навыков экологически грамотного отношения к природе.

Виды практической деятельности:

аудиторные

обработка результатов исследования.

внеаудиторные

Экологические исследования: измерение рекреационной нагрузки, исследование динамики растительных сообществ.

Тема № 4

Обеспечение безопасности. Основы выживания (32 часа).

Теоретические знания:

Экстремальные условия природной среды. Человек в экстремальных условиях. Воздействие факторов природной среды на организм человека. «Стрессоры выживания» (боль, холод, жара, жажда, голод и др.). Человек в условиях автономного существования. Психологическая устойчивость, морально-волевая подготовка. Питание в экстремальных условиях. Водобеспечение в экстремальных условиях. Строительство убежищ в экстремальных условиях. «Сам себе спасатель». Международные сигналы бедствия.

Умения и навыки:

а) специальные

Выживание в экстремальных условиях.

б) способствующие общему развитию

Выживание в экстремальных условиях.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Организация убежищ, добывание пищи и воды в экстремальных условиях.

Тема № 5

Оказание доврачебной медицинской помощи (36 часов)

Теоретические знания:

Закрытые и открытые повреждения головы и головного мозга; оказание первой медицинской помощи.

Повреждения лица и шеи; оказание первой медицинской помощи.

Болевой шок; оказание первой медицинской помощи.

Острая сердечная недостаточность. Острая сосудистая недостаточность; оказание первой медицинской помощи. Меры реанимации.

Гипоксия. Транспортировка пострадавшего в горах.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение оказывать медицинскую помощь при отравлении, заболеваниях органов пищеварения, при обморожении и ожогах.

б) способствующие общему развитию

Профилактика заболеваний. Умение оказывать медицинскую помощь.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Наложения жгута. Наложение шин. Основы частной десмургии. Меры реанимации.

Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

внеаудиторные

Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего.

Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 6

Спортивное ориентирование (24 часов).

Теоретические знания:

Тактика прохождения дистанции в заданном направлении. Тактика прохождения дистанции по выбору. Тактика прохождения дистанции по маркированной трассе. Разбор характерных ошибок.

Умения и навыки:

а) специальные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практические навыки работы с картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве, умение пользоваться любыми схемами.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 7

Техника пешего туризма (ТПТ) (17 часов).

Теоретические знания:

Преодоление препятствий в сложных метеоусловиях. Протяженные и локальные препятствия в пешем походе. Тактика преодоления препятствий в пешем походе.

Планирование маршрута и разработка графика движения. Поисковые работы.

Взаимодействие групп. Методика категорирования пешего маршрута. Разработка пешего путешествия. Составление нитки маршрута и графика движения. Оформление маршрутных документов. Защита маршрута в МКК.

Умения и навыки:

а) специальные

Соблюдение походного режима и порядка движения. Безопасное преодоление естественных препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности выносливости. Развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка маршрута похода. Категорирование маршрута

б) внеаудиторные

Прохождение пешеходного маршрута.

Прохождение дистанций по ТПТ.

Тема № 8

Техника лыжного туризма (ТЛТ) (17 часов).

Теоретические знания:

Особенности путешествий в различных климатических зонах. Преодоление препятствий в сложных метеоусловиях. Тактическое построение маршрута в условиях короткого светового дня. Тактика преодоления препятствий в лыжном походе. Поисково-спасательные работы зимой. Особенности путешествий в полярную ночь. Методика категорирования лыжного маршрута. Разработка лыжного похода. Составление нитки маршрута и графика движения.

Умения и навыки:

а) специальные

Движение на лыжах под рюкзаком. Преодоление на лыжах естественных препятствий. Оценка лавинной обстановки, действия в лавиноопасном районе

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Закалка организма. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка маршрута похода. Категорирование маршрута

б) внеаудиторные

Прохождение лыжного маршрута. Прохождение дистанций по ТЛТ.

Тема № 9

Техника горного туризма (ТГТ) (11 часов).

Теоретические знания:

Техника движение по снегу и фирну. Страховка на снегу. Самозадержание на снегу. Образование и жизнь ледников. Основные правила передвижения по льду. Техника движения на кошках. Самозадержание на льду. Страховка на льду. Движение связок, взаимодействие связок. Тактика передвижения и преодоления препятствий в сложных метеоусловиях. Поисково-спасательные работы в горах. Методика категорирования перевалов. Разработка горного похода. Составление нитки маршрута и графика движения.

Умения и навыки:

а) специальные

Техника движение по снегу, фирну и льду. Применение самостраховки и страховки на снежно-ледовых склонах..

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической подготовки, в особенности координации движения, развитие морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка маршрута похода.

б) внеаудиторные

Отработка приемов самостраховки и страховки. Скалолазание. Отработка движения в связках. Прохождение маршрута похода. Прохождение дистанций по ТГТ.

Тема № 10

Техника водного туризма (ТВТ) (59 часа).

Теоретические знания:

Организация страховки при прохождении технически сложных участков реки. Тактика преодоления препятствий в водном походе. Тактика построения водного маршрута. Волчок. Сплыв в сложных метеоусловиях. Особенности тактики и техники сплава по горным рекам, по равнинным рекам, по озерам. Оценка трудности водных препятствий. Классификация рек. Разработка водного похода. Составление нитки маршрута и графика движения. Составление лоции реки.

Умения и навыки:

а) специальные

Преодоление естественных препятствий, организация страховки.

б) способствующие общему развитию

Развитие общей физической и морально-волевой подготовки. Приобретение умения социального взаимодействия в коллективе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка маршрута похода

б) внеаудиторные

Отработка организации страховки. Прохождение слаломных трасс. Соревнования по ТВТ.

Тема № 11

Туристское многоборье (ТМ) (12 часов).

Теоретические знания:

Проведение соревнований, слетов, массовых мероприятий. Конкурсная программа на соревнованиях. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Методические указания по организации, проведению и судейству соревнований по ТМ (горный туризм) 1999 г. Тактика прохождения дистанций по ТМ. Обеспечение безопасности. Классификация соревнований. Ранг соревнований, рейтинг участников. Постановка и оборудование дистанций. Расчет класса дистанций.

Умения и навыки:

специальные

Проведение соревнований по ТМ. Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ. Расчет класса дистанций, ранга соревнований, рейтинга участников.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Составление положений и условий соревнований по ТМ.

Составление тактики прохождения дистанций по ТМ. Планирование дистанций и расчет класса

б) внеаудиторные

Проведение и участие в соревнованиях по ТМ. Судейство соревнований.

Тема № 13

Работа младшего инструктора (14 часов).

Теоретические знания:

Требования, предъявляемые к инструктору школьного туризма. Основы психологии и физиологии детей младшего школьного возраста. Методика преподавания основ туризма для младших школьников. Разработка методички по теоретическому занятию по туризму. Составление комплекса упражнений по ОФП. Разработка походов выходного дня с младшими группами. Разработка сценария туристского вечера. Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися.

Умения и навыки:

а) специальные

Организация и проведение туристско-спортивных мероприятий.

б) способствующие общему развитию

Навыки тренерско-преподавательской деятельности.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка методичек по теоретическому и практическому занятию, плана похода, сценария туристского вечера.

б) внеаудиторные

Проведение теоретических и практических занятий с младшей группой.

Тема № 14

Разработка маршрута (6 часов).

Теоретические знания:

Разработка маршрута категорийного путешествия: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки. Составление графика движения. Составление технического описания маршрута. Составление отчета о походе.

Умения и навыки:

а) специальные

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Составление отчета.

внеаудиторные

Поиск литературы. Работа в специализированных библиотеках. Составление технического описания.

Тема № 12, 15

Туристские соревнования, слеты (30 часов). Участие в походах и соревнованиях (96 часов)

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка. Приобретение навыков руководства малым коллективом.

“Средняя инструкторская подготовка”(5 год обучения, 8час/нед)

Основное направление программы:

Подготовка помощников инструкторов, которые сами могут проводить занятия по программе “Школы юного туриста” и “Начальная туристская подготовка”, отдельных учебных блоков на сборах и соревнованиях, в лагерях. Подготовка походов, лагерей, сборов исключительно группой подростков, где руководитель выступает только в

качестве советника и контролера безопасности, самостоятельное изготовление туристического снаряжения. Программа рассчитана на подростков 16-17 лет, в группах по 8-10 человек и позволяет привить подросткам навыки самостоятельной работы в коллективе, взаимодействие с различными объединениями; совершенствовать педагогический и психологический опыт взаимодействия в коллективе, развивать уже имеющиеся турнавыки.

Тема № 1

Вводное занятие (2 часа)

Теоретические знания:

Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Организация туристического путешествия (14 часов)

Теоретические знания:

Нормативные требования к категорийным походам. Методика категорирования маршрута. Работа МКК, защита маршрутов в МКК.

Умения и навыки:

а) специальные

Оформление маршрутной книжки. Защита маршрутов в МКК. Категорирования маршрута. Самостоятельная работа должностных лиц в походе.

б) способствующие общему развитию

Умения социального взаимодействия - установления взаимоотношений, координации действий с другими людьми. Оформление документов.

Виды практической деятельности:

а) внеаудиторные

Выполнение порученных обязанностей при подготовке к походу.

Тема № 3

Ориентирование в сложных условиях (20 часов).

Теоретические знания:

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения.

Умения и навыки:

а) специальные

Практические навыки работы с картой.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве, умение пользоваться любыми картами.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

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

Тема № 4

Обеспечение безопасности. Основы выживания (38 часов).

Теоретические знания:

Экстремальные условия природной среды. Человек в экстремальных условиях. Воздействие факторов природной среды на организм человека. «Стрессоры выживания» (боль, холод, жара, жажда, голод и др.). Человек в условиях автономного существования. Психологическая устойчивость, морально-волевая подготовка. Питание в экстремальных условиях. Водообеспечение в экстремальных условиях. Строительство убежищ в экстремальных условиях. «Сам себе спасатель». Международные сигналы бедствия. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода.

Умения и навыки:

а) специальные

Выживание в экстремальных условиях.

б) способствующие общему развитию

Выживание в экстремальных условиях.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Тестирование по методикам МЧС, службы спасения.

внеаудиторные

Организация убежищ, добывание пищи и воды в экстремальных условиях.

Тема № 5

Оказание доврачебной медицинской помощи (28 часов)

Теоретические знания:

Закрытые и открытые повреждения головы и головного мозга; оказание первой медицинской помощи.

Повреждения лица и шеи; оказание первой медицинской помощи.

Болевой шок; оказание первой медицинской помощи.

Острая сердечная недостаточность. Острая сосудистая недостаточность; оказание первой медицинской помощи. Меры реанимации.

Гипоксия. Транспортировка пострадавшего в горах.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение оказывать медицинскую помощь при отравлении, заболеваниях органов пищеварения, при обморожении и ожогах.

б) способствующие общему развитию

Профилактика заболеваний. Умение оказывать медицинскую помощь.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Наложения жгута. Наложение шин. Основы частной десмургии. Меры реанимации.

Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

внеаудиторные

Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего.

Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 6

Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)

Теоретические знания:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка измерений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Дневник самоконтроля.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Занятия ОФП.

Тема № 7

Разработка маршрута (12 часов).

Теоретические знания:

Разработка маршрута категорийного путешествия: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки. Составление графика движения. Составление технического описания маршрута. Составление отчета о походе.

Умения и навыки:

а) специальные

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Составление отчета.

Тема № 8

Туристское многоборье (ТМ) (10 часов).

Теоретические знания:

Проведение соревнований, слетов, массовых мероприятий. Конкурсная программа на соревнованиях. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Методические указания по организации, проведению и судейству соревнований по ТМ. Тактика прохождения дистанций по ТМ. Обеспечение безопасности. Классификация соревнований. Ранг соревнований, рейтинг участников. Постановка и оборудование дистанций. Расчет класса дистанций.

Умения и навыки:

специальные

Проведение соревнований по ТМ. Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ. Расчет класса дистанций, ранга соревнований, рейтинга участников.

Виды практической деятельности:

б) внеаудиторные

Проведение и участие в соревнованиях по ТМ. Судейство соревнований.

Тема № 10

Инструкторская подготовка (64 часа).

Теоретические знания:

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы обучения. Содержание обучения в туристско-краеведческих

объединениях. Методы обучения, их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны, технические средства.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий.

б) способствующие общему развитию

Навыки тренерско-преподавательской деятельности.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Разработка методичек по теоретическому и практическому занятию, плана похода, сценария туристского вечера.

б) внеаудиторные

Проведение теоретических и практических занятий с младшей группой.

Тема № 9, 11

Туристские соревнования, слеты (30 часов). Учебно-тренировочное путешествие (90 часов)

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка. Приобретение навыков руководства малым коллективом.

“Инструктор школьного туризма”(6 год обучения, 8 час/нед)

Основное направление программы:

Подготовка инструкторов, которые сами могут проводить занятия по программе «Школы юного туриста», «Начальная туристская подготовка», «Средняя туристская подготовка», «Начальная инструкторская подготовка» отдельных учебных блоков на сборах и соревнованиях, в лагерях. Подготовка походов, лагерей, сборов, самостоятельное изготовление туристического снаряжения. Программа рассчитана на подростков 17-18 лет, в группах не более 8 человек и позволяет привить подросткам навыки самостоятельной работы в коллективе, взаимодействие с различными объединениями; совершенствовать педагогический и психологический опыт взаимодействия в коллективе, развивать уже имеющиеся турнавыки.

Тема № 1

Вводное занятие (2 часа)

Теоретические знания:

Техника безопасности при проведении путешествий. Программа работы группы в течение года.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов по видам туризма и районам походов.

Тема № 2

Нормативные документы по туризму (9 часов)

Теоретические знания:

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

Умения и навыки:

а) способствующие общему развитию

Изучение литературы. Оформление документов.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Изучение нормативных документов.

б) внеаудиторные

Посещение библиотек.

Тема № 3

Организация бивака, туристский быт (20 часов).

Теоретические знания:

Организация с младшими бивака в разных походных условиях. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Умения и навыки:

а) специальные

Организация оборудования бивака. Строительство временных укрытий.

б) способствующие общему развитию

Умение создавать уют и комфорт при любых условиях.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Организация привалов и оборудование биваков с учащимися 1, 2 и 3 года обучения.

Тема № 4

Изготовление и ремонт туристского снаряжения в экстремальных условиях (11 часов)

Теоретические знания:

Хранение и ремонт специального снаряжения. Изготовление специального снаряжения из природного и подручного материала.

Умения и навыки:

Специальные

Умения ремонтировать снаряжение: ставить заплатки, клеить баллоны и шкуру у каяка или катамарана и т.п., во время ходового дня, ремонтировать личное снаряжение.

способствующие общему развитию

Умения выполнять простейшие ремонтные работы в сложных условиях

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

организация ремонта снаряжения в походе.

Тема № 5

Ориентирование в сложных условиях (28 часов).

Теоретические знания:

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

Умения и навыки:

а) специальные

Практические навыки работы с картой.

б) способствующие общему развитию

Умение ориентироваться в пространстве, умение пользоваться любыми картами.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

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

Тема № 6

Обеспечение безопасности. Основы выживания (40 часов).

Теоретические знания:

Причины возникновения экстремальных ситуаций. Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций. Ошибки руководителя группы, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций.

Умения и навыки:

а) специальные

Анализирование и принятие решений.

б) способствующие общему развитию

Выживание в экстремальных условиях.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Решение практических задач.

внеаудиторные

Принятие решений в экстремальных условиях на местности.

Тема № 7

Оказание доврачебной медицинской помощи (16 часов)

Теоретические знания:

Болевой шок; оказание первой медицинской помощи.

Острая сердечная недостаточность. Острая сосудистая недостаточность; оказание первой медицинской помощи. Меры реанимации.

Гипоксия. Транспортировка пострадавшего.

Умения и навыки:

а) специальные

Умение оказывать медицинскую помощь при отравлении, заболеваниях органов пищеварения, при обморожении и ожогах.

б) способствующие общему развитию

Профилактика заболеваний. Умение оказывать медицинскую помощь.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Наложения жгута. Наложение шин. Основы частной десмургии. Меры реанимации. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

внеаудиторные

Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего.

Самоконтроль самочувствия. Профилактика заболеваний и травм. В случае необходимости оказание первой медицинской помощи.

Тема № 8

Общая и специальная физическая подготовка (38 часов)

Теоретические знания:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка измерений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Дневник самоконтроля.

Умения и навыки:

а) специальные

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе.

б) способствующие общему развитию

Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, укрепления пресса.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

Занятия ОФП.

Тема № 9

Разработка маршрута (12 часов).

Теоретические знания:

Разработка маршрута сложного путешествия: маршрут, подъезды к маршруту, заброска, организация ночевки. Аварийные выходы. Составление графика движения. Составление технического описания маршрута. Составление отчета о походе.

Умения и навыки:

а) специальные

выбор маршрута

б) способствующие общему развитию

Работа с литературой.

Виды практической деятельности:

аудиторные

Составление отчета.

Тема № 10

Туристское многоборье (ТМ) (14 часов).

Теоретические знания:

Проведение соревнований, слетов, массовых мероприятий. Конкурсная программа на соревнованиях. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Методические указания по организации, проведению и судейству соревнований по ТМ. Тактика прохождения дистанций по ТМ. Обеспечение безопасности. Классификация соревнований. Ранг соревнований, рейтинг участников. Постановка и оборудование дистанций. Расчет класса дистанций.

Умения и навыки:

специальные

Проведение соревнований по ТМ. Прохождение этапов и дистанций соревнований по ТМ. Расчет класса дистанций, ранга соревнований, рейтинга участников.

Виды практической деятельности:

б) внеаудиторные

Проведение и участие в соревнованиях по ТМ. Судейство соревнований.

Тема № 12

Инструкторская подготовка (46 часа).

Теоретические знания:

Психологические основы обучения. Темперамент и его типы. Типы нервной деятельности. Черты характера, воспитание черт характера. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе, их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Умения и навыки:

а) специальные

Анализ и решение различных ситуаций.

б) способствующие общему развитию

Навыки рефлексии.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Деловые и ролевые игры по решению различных ситуаций.

б) внеаудиторные

Проведение ролевых игр с младшей группой.

Тема № 13

Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, ОБЖ (16 часов)

Теоретические знания:

Начальные знания по композиции, снятие объектов в движении, портреты, пейзажи.

Фотографии для отчетов.

Туристские песни, аккорды.

Умения и навыки:

а) специальные

Связанны с определенным факультативом.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные

Обучение игре на гитаре. Обучение построению композиции.

б) внеаудиторные

Выполнение фото для отчетов. Участие в фестивалях авторской песни.

Тема № 14

Учебно-тренировочное путешествие (96 часов)

Отработка полученных умений и навыков. Знакомство с памятниками природы и культуры. Общефизическая подготовка. Приобретение навыков руководства малым коллективом.

3. Формы контроля и оценочные материалы

3.1. Контролируемость программы

Для контроля программы на I уровне (педагогом дополнительного образования, детьми и родителями) методической службой разработана система мониторинга, который в течение учебного года проводит сам педагог, далее все собранные материалы передаются в программно-методический отдел для дальнейшей обработки, анализа и прогноза по совершенствованию реализации данной программы.

Программа контролируется на 2,3,4 уровнях мониторинга определения результативности образовательной деятельности:

- учебные массовые аттестационные мероприятия для каждого объединения разного уровня (учреждение, город, Россия и т.д.).

- выставки, открытые занятия, творческие мастерские, Фестиваль «Юные таланты Московии», Первенство Москвы по Туризму.

Смотри Приложение №2 «Схема системы мониторинга определения результативности образовательной деятельности».

3.2. Формы подведения итогов реализации программы

1. Сдача зачетов по ОФП (в начале и в конце каждого учебного года для определения динамики физического развития);
2. Сдача зачетов по теории туризма (в конце каждого учебного года);
3. Сдача зачетов по выполнению технических приемов (в течение учебного года на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях);
4. Изучение уровня взаимоотношений в коллективе: самооценка и оценка вклада каждого в общее дело (в течение учебного года по итогам мероприятий);
5. Определение рейтинга участника в своей группе (в течение учебного года);
6. Зачетные походы по разным видам туризма (пешие, горные, водные, лыжные) различной сложности (от ПВД до 4 категории сложности);
7. Соревнования по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию различного уровня.

3.3. Способы фиксации результатов

Основная проверка знаний, умений и навыков обучающихся проходит в многодневных походах и на соревнованиях. Достижения обучающихся подтверждаются спортивными победами на соревнованиях (грамоты, дипломы, медали). В соответствии с рейтингом участника на соревнованиях оформляется разрядная книжка и присваивается разряд. Результаты обучающихся фиксируются в журнале учета занятий.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Формы, методы и принципы реализации программы

В основу программы положен принцип воздействия, производимый педагогом на воспитанника (обучающегося), представляющий ему выработать потребность найти свое место в жизни, развить свои способности и таланты. При составлении учебно-тематического плана учитывались возрастные психофизиологические особенности детей.

Принципы реализации программы:

Доступности - процесс усвоения знаний, умений и навыков при реализации данной программы, учитывает возрастные особенности детей (группа разновозрастная).

Материалы располагаются от простых к более сложным или многократно повторяются.

Наглядности – для создания необходимого психологического климата в группе, для активизации эмоций в момент восприятия любого объекта, для расширения представления об окружающем мире. На практических и выездных занятиях используются натуральные объекты изучения, на занятиях в помещении это может быть фотографии, слайды, рисунки, схемы, фильмы и др.

Сознательности и активности – для активизации учащихся программой предусмотрена форма групповой деятельности. Каждый участник группы должен контролировать свое поведение, ориентируясь на реакцию своих друзей. Здесь важны мнения, суждения, оценки других. Используемая форма может проходить в виде конкурсов, викторин, открытых занятий, соревнований, выставок и т.д.

Деятельностного обучения – учебные планы взаимодополняемы, имеют практическую направленность. Каждая тема подкрепляется проведением практического занятия в помещении, на местности или выездном мероприятии.

Преимущества - содержание более сложного материала основывается на знаниях, умениях и навыках полученных на более ранних этапах обучения.

Формы и методы работы

Теоретический материал на занятиях излагается в виде бесед, рассказов, учебных фильмов, видеоматериалов соревнований, походов, слетов.

Практический материал на занятиях преподается в виде игры, соревнования, практических творческих работ (изготовление туристского снаряжения и его ремонт, работа по созданию схем, крок, карт).

Для успешной реализации образовательного процесса используются следующие **методы обучения**:

- объяснительно-иллюстративный**: беседы, рассказы с иллюстрациями (рисунки, фотографии, схемы, фильмы, макеты, наглядные пособия по теме и др.).
- репродуктивный**: учащиеся делают работы по образцу, участвуют в соревнованиях, слетах, походах.
- диалогический**: диалог между педагогом и учащимся, обсуждение совместных планов, проблем.
- **частично-поисковый**: учащиеся совместно с педагогом и родителями проводят поиск новых решений, поиск новых объектов изучения по темам занятий, новых востребованных разделов программы.

4.2. Качество подачи материала

Каждая тема программы должна быть представлена для восприятия обучающихся профессионально грамотно, а именно отмечается в изложении материала, проведении практических занятий, занятий с родителями: логика, последовательность, аргументированность, системность, научно-методическая обоснованность. Стиль и методы изложения материала должны быть ясны и доступны для восприятия данного возраста обучающихся с учетом их психофизиологических особенностей.

4.3. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Воспитанникам даются теоретические знания и практические навыки с первого года обучения по нескольким видам туризма (пеший, горный, спелео, водный, лыжный), что позволяет в дальнейшем выбрать вид деятельности исходя из собственной предрасположенности. При проведении занятий используются слайд- и видеофильмы, компьютерные презентации, раздаточный дидактический материал (карты, схемы, опорные конспекты)

Исходя из желания воспитанников и их физических возможностей, формируются спортивные команды для участия в соревнованиях по туризму, менее спортивные члены секции входят в судейскую коллегию соревнований или помогают команде в организации быта, выполнении конкурсных и краеведческих заданий. По итогам соревнований учащимся выдаются грамоты и дипломы, оформляются разрядные книжки.

Для участия в дальнем путешествии воспитанники сдают теоретический зачёт («зачет»), выполняют необходимые практические задания («фишки») и участвуют в проведении необходимого количества общественно-полезных дел («дела»). «Фишки» и «дела» определяются исходя из интересов всего клуба, а не только одной группы. Информация о сданных зачетах вносится в зачетную книжку.

Лагеря и эколого-туристические сборы проводятся по специально разработанным программам «Взаимодействие» и «Истоки». По итогам детям вручаются сертификаты.

Формы проведения занятий и подведения итогов по каждому разделу

Тема № 1

Вводное занятие

Формы проведения занятий: беседа

Методическое обеспечение: видео диски, ноутбук, проектор, экран.

Формы подведения итогов: –

Тема № 2

Организация туристского путешествия

Формы проведения занятий: беседа, семинар

Методическое обеспечение: карты предполагаемых районов похода, маршрутные листы, маршрутки.

Формы подведения итогов: зачет

Тема № 3

Краеведческая, общественно полезная работа в походе.

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: отчеты о предыдущих походах

Формы подведения итогов: Выполнение краеведческого задания в рамках походов по Первенству. Участие в конкурсе краеведов.

Тема № 4

Экологическая культура в походе.

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: отчеты о предыдущих походах, таблицы для измерения рекреационной нагрузки.

Формы подведения итогов: Выполнение краеведческого задания в рамках походов по Первенству. Работы по измерению рекреационной нагрузки, исследованию динамики растительных сообществ. Участие в конференциях.

Тема № 5

Обеспечение безопасности.

Формы проведения занятий: лекция, семинар, ролевая игра

Методическое обеспечение: видео диски по организации страховки в разных видах туризма, проектор, ноутбук, экран.
Формы подведения итогов: зачет

Тема № 6

Личное и групповое снаряжение

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: образцы личного и группового снаряжения.

Формы подведения итогов: зачет

Тема №7

Изготовление и ремонт туристского снаряжения

Формы проведения занятий: лекция, практические занятия

Методическое обеспечение: образцы материалов для изготовления личного и группового снаряжения, инструменты для ремонта.

Формы подведения итогов: участие в конкурсе реммастеров

Тема № 8

Питание в походе

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: посуда для приготовления пищи в разных условиях, горелки, примусы.

Формы подведения итогов: зачет, участие в конкурсе поваров

Тема № 9

Организация бивака, туристский быт.

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: общественное групповое снаряжение.

Формы подведения итогов: участие в конкурсе биваков.

Тема № 10

Оказание доврачебной медицинской помощи

Формы проведения занятий: лекция, семинар, практические занятия

Методическое обеспечение: манекены для оказания доврачебной помощи, перевязочные материалы, схемы и плакаты оказания доврачебной помощи.

Формы подведения итогов: тесты, зачет.

Тема № 11

Топографическая подготовка.

Формы проведения занятий: лекция, семинар

Методическое обеспечение: знаки топографической подготовки, карты спортивного ориентирования, атласы.

Формы подведения итогов: топографический диктант, зачет.

Тема № 12

Спортивное ориентирование.

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: знаки топографической подготовки, карты спортивного ориентирования, атласы, спортивный лабиринт, компостеры, призмы.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

Тема № 13

ОФП

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: спортивный инвентарь.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 14

Техника пешего туризма (ТПТ).

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: схемы, таблицы, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: зачет, участие в соревнованиях

Тема № 15

Техника лыжного туризма (ТЛТ).

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: схемы, таблицы, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: зачет, участие в соревнованиях

Тема № 16

Техника горного туризма (ТГТ).

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: схемы, таблицы, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: зачет, участие в соревнованиях

Тема № 17

Техника водного туризма (ТВТ)

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: схемы, таблицы, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: зачет, участие в соревнованиях

Тема № 18

Туристское многоборье (ТМ).

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: схемы, таблицы, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: зачет, участие в соревнованиях

Тема № 20

Работа младшего инструктора.

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: конспекты проведения занятий, учебная литература.

Формы подведения итогов: проведение занятий

Тема № 21

Разработка маршрута.

Формы проведения занятий: лекция, практическое занятие

Методическое обеспечение: инструкции по организации выездных занятий, карты районов предполагаемых путешествий.

Формы подведения итогов: разработка маршрута, создание разделов отчета о путешествии.

Тема № 19, 22

Туристские соревнования, слеты. Учебно-тренировочное путешествие

Формы проведения занятий: соревнования, слет, поход

Методическое обеспечение: общественное и личное снаряжение, специальное снаряжение.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях

4.4. Система коррекционных мер по итогам контроля

На первом году – повторное прохождение обучения.

При недостаточном физическом развитии, отставании в технике туризма – дополнительные, индивидуальные занятия по ОФП, СФП.

При несданных зачетах учащимся назначается пересдача.

В связи с выявившимися различиями интересов – формирование спортивной команды, группы

4.5. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.

12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.

46.	Транспортир	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
62.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
63.	Весы напольные	1 шт.
64.	Видеомагнитофон	1 шт.
65.	Учебные видеокассеты	Компл.
66.	Каяки	6 шт.
67.	Катамаран -2	6 шт.
68.	Катамаран - 4	2 шт.
69.	Байдарка	4 шт.
70.	Гермомешок	Компл.
71.	Спасконец	4 шт.
72.	Весло каячное	20 шт.
73.	Весло катамаранное	20 шт.

5. Список литературы

1. Азбука туриста-эколога. М. МО РСФСР ЦДЮТ 1991
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996
3. Алешин В.М, Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988
6. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
7. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Водный туризм / Рук. Авт. Колл. И.Д.Аристова.- М.: Физкультура и спорт, 1963.
10. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. / Коллектив авторов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996
12. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
13. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
14. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
15. Гелесевич В.А. Медицинский справочник тренера. М. ФиС 1976
16. Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
17. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990
18. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
19. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма.- М.:ФЦДЮТиК, 2004.
20. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Иванов И.П. Методика организации коллективной творческой деятельности
22. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
23. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
24. Квадригин Ф. На байдарке. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
25. Кодыш Э.Н. «Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий». М., 1995 г.
26. Кодыш Э.Н. Соревнование туристов. М. ФиС 1990
27. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М. ЦДЮТиК МО 2000
28. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризма. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
29. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
30. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.).- М.:ФЦДЮТиК, 2008.
31. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009.
32. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
33. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
34. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
35. Корчак Я. Как любить ребенка. М. Политиздат 1990

- Коструб.А.А.Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
36. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
37. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
38. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
39. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997
- 40.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
41. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
42. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981
43. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
44. Лукьянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988
45. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
46. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
47. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
48. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
49. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
50. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России «Русский турист». Госком РФ по физической культуре, спорту и туризму.
51. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
52. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ЦРИБ «Турист». – М.: 1976.
53. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981
54. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
54. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 1985
56. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
57. Параносич В. Психодинамика спортивной группы. – М., ФиС, 1977
58. Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть СССР.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
59. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
60. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987
61. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, туризм и краеведение. – М., Просвещение, 1976 год
62. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995
63. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

64. Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
65. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1993
66. Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
67. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
68. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
69. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
70. Туристская игротка / Сост.Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
71. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
72. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
73. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
74. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
75. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
76. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.