



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области**

**РАССМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО**

Методический совет

Протокол № 1 от 02.09 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Е.В. Махова Е.В. Махова

от 02.09.24 № 346/2



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Инструкторы туризма»
(творческое объединение « Тайфун»)**

Возраст учащихся – 7-18 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Автор составитель: Буданцев Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Новотроицк – 2024г.

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Направленность (профиль) программы	5
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	6
1.1.4	Адресат программы	7
1.1.5	Объем и срок освоения программы	8
1.1.6	Формы обучения и реализации программы	8
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	12
1.3.1	Учебный план	12
1.3.2	Содержание учебного плана	16
1.4	Планируемые результаты	36
1.4.1	Личностные результаты	36
1.4.2	Метапредметные результаты	36
1.4.3	Предметные результаты	36
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	50
2.1	Календарный учебный график	50
2.2	Условия реализации программы	62
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	62
2.2.2	Информационное обеспечение	63
2.2.3	Кадровое обеспечение	66
2.2.4.	Нормативно - правовое обеспечение	66
2.3	Формы аттестации	68
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	68
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	68
2.4	Оценочные материалы	69
2.5	Методические материалы	70
2.5.1	Особенности реализации образовательного процесса	70
2.5.2	Методы обучения и воспитания	71
2.5.3	Формы организации образовательного процесса	72
2.5.4	Педагогические технологии	87
2.5.5	Алгоритм учебного занятия	87
2.5.6	Методические и дидактическое обеспечение программы	87
3	Воспитательная деятельность	88
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	88
3.2	Формы и методы воспитания	88
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	88
3.4	Календарный план воспитательной работы	89
4	Список литературы	90
4.1	Основная и дополнительная литература	90
4.2	Интернет источники	92
	Приложения	
	Приложение 1 Возрастные особенности	93
	Приложение №2 Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося по программе «Инструкторы туризма	95

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Инструкторы туризма» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургской области № 2099-п от «02» ноября 2015 года;

– Положение о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МАУДО СДЮТурЭ (утверждено методическим советом МАУДО СДЮТурЭ от 20.03.2020, протокол № 4);

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

– Учебного плана Правил внутреннего распорядка, инструкций по технике безопасности МАУДО СДЮТурЭ.

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предполагает создание условий для сохранения и укрепления здоровья подростков, содействия их гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни и умений саморегуляции средствами туристско-краеведческой деятельности с учётом их возможностей и мотивации.

1.1.2 Актуальность программы

Программа составлена с учётом социального заказа, отвечает потребности общества и связана с обозначившейся в последнее время тенденцией к повышению роли туристско-краеведческой деятельности в образовательных организациях.

Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы гигиены туриста, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и

тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной, двигательной, творческой, познавательной сфер подростка, его физической и коммуникативной культуры в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Тематика занятий способствует формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Практические занятия и походы способствуют физическому оздоровлению подростков. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. В работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Образовательный процесс требует от обучающегося основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность подростка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Эффективные формы реализации программы позволяют снизить уровень дефицита двигательной активности подростков. При этом адаптация организма подростка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Логика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможностей их самовыражения. В ходе усвоения обучающимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе, выслушивать и воспринимать чужую точку зрения. Программа позволяет индивидуализировать различные направления туристско-краеведческой деятельности.

1.1.3 Отличительные особенности программы

В процессе разработки программы были проанализированы программы туристско-краеведческой направленности:

	Название программы	Краткая аннотация
1	Угрюмов В.Л. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-многоборцы» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 14-17 лет Срок реализации: 3 года В программе отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма, инструкторская подготовка.
2	Веревка Ю.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 12-17 лет Срок реализации программы: 4 года Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний по туризму, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».
3	Саманов Т.Р. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 12-17 лет Срок реализации программы: 3 года Программа позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимально допустимой категории сложности по пешему, водному, горному, лыжному туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня.

Все проанализированные программы рассчитаны на детей, увлеченных туризмом, и ориентированы на получение высоких званий и наград. Программа «Инструкторы туризма» рассчитана на обучение школьников 7-18 лет, обучающихся в МАУДО СДЮТурЭ.

Отличительные особенности настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

– реализация основных положений системно-деятельностного подхода, определяющим целью и основным результатом образования развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

– интеграция различных видов туристско-краеведческой деятельности (двигательная деятельность общеразвивающей направленности; наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России);

– практическая личностная значимость предметного результата, предполагающая сформированность основ физической культуры, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;

– организация активной деятельности обучающихся с учётом их возрастно-психологических особенностей.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 5-летнего курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Инструкторы туризма» ежегодно обновляется с учётом появления новых технологий, развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности с обучающимися объединений Станции детского и юношеского туризма и экскурсий города Новотроицка.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения и адресована обучающимся 7-18 лет, проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

При формировании групп учащихся учитываются возрастные особенности, учащихся (*Приложение 1*).

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет. Всего 1620 часов.

1 год обучения – 324 часа;

2 год обучения – 324 часа;

3 год обучения – 324 часа;

4 год обучения – 324 часа;

5 год обучения – 324 часа.

Программа состоит из трёх уровней:

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся – 7-10 лет.

Режим занятий – 9 часов в неделю (три раза – по три часа).

Освоение этого уровня позволит обучающимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, техники безопасности в походе.

Базовый уровень – второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся – 11-14 лет.

Режим занятий – 9 часов в неделю (три раза – по три часа).

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в походах, экспедициях, природоохранных акциях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей, совершенствование туристских знаний, умений и навыков.

Углубленный уровень – четвертый и пятый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся – 15 -18 лет.

Режим занятий – 9 часов в неделю (три раза – по три часа).

Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования, обучающиеся попробуют себя в социальной роли наставника.

1.1.6 Формы обучения и реализации программы

Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение.

Основная *организационная* форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное). Кроме учебного занятия при реализации Программы используется большое разнообразие форм обучения: поход, соревнования, тренинг, занятие-игра, урок-зачёт, эстафета, турнир, экспедиция, консультация и др. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (7-18 лет).

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

Практические занятия проводятся в помещении (в тренировочном зале), на местности (на пришкольных участках города, в парке, в лесопосадке при проведении экскурсий, туристских мероприятий, во время участия в соревнованиях). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристских мероприятиях.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединении детей.

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

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15 человек. Обучающиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный. По мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия; набор в объединение свободный, занятия ведутся на русском языке.

Разновозрастный состав объединения позволяет предусмотреть сотрудничество и общение детей разного возраста. Обучающиеся пробуют себя в социальной роли педагога, наставника. У них развиваются такие качества личности, как взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность. Таким образом, ликвидируется дефицит межвозрастного общения и взаимодействия в детской среде. Что является профилактикой таких явлений как инфантилизм, отсутствие самостоятельности, безынициативности и социальной апатии.

Возможности моделирования учебного процесса по программе «Инструкторы туризма». Педагог может моделировать в рабочей программе образовательную деятельность: допускается возможность распределение тем по образовательным блокам в соответствии с темами; увеличивать или уменьшать количество часов, отведённых на тему, без

ущерба для основной идеи программы; увеличивать количество часов, отведённых на самостоятельную работу и/или повтор темы определенного образовательного блока; допускается передвижение образовательных блоков в календарно-тематическом плане без ущерба для освоения программы в целом. При необходимости возможно изучение отдельных тем в дистанционной форме.

Принципы, на основе которых строится реализация общеобразовательной (общеразвивающей) **программы**:

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

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

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

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

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

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Образовательная программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 324. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

Образовательная программа базового уровня рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 648. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

Образовательная программа углубленного уровня рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 648. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности подростка, пропаганда и популяризация культуры здоровья и безопасности жизни в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Предметные:

– формировать ценностные ориентации обучающихся (Истина, Добро, Красота, Природа, Гуманизм, Родина), эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру, способствовать восприятию духовного опыта человечества (воспитание потребности в «общении» с произведениями искусства);

– формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию;

– воспитывать у обучающихся трудолюбие, культуру труда, терпеливость, любознательность, аккуратность;

– воспитывать доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, чувство долга и взаимовыручки;

– развивать эстетическое восприятие окружающей среды, бережное отношение к природе;

– воспитывать чувство патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье.

Метапредметные:

– развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в туристско-краеведческой деятельности;

– развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение, образное мышление;

– развивать основные физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и глазомер) и психическую выносливость;

– развивать волевые качества: целеустремленность, инициативу и настойчивость, смелость и решительность, выдержку и самообладание;

– развивать познавательную, творческую и общественную активность и способность к самовыражению личности обучающегося;

– развивать организационно-управленческие умения и навыки (планировать самостоятельную деятельность; принимать решения, брать на себя ответственность за себя и за окружающих и др.);

– развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);

– развивать рефлекссию – способность осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Личностные:

– формировать знания, умения и навыки основ техники и тактики пешеходного туризма, обогащать словарь обучающегося специальными

терминами;

– научить ориентироваться на незнакомой местности (сформировать навыки спортивного ориентирования, приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом);

– формировать представления и умения организации бивуака;

– научить составлять простейшие схемы маршрутов;

– научить основам оказания доврачебной само– и взаимопомощи, безопасного поведения в природных условиях;

– научить выживанию в экстремальных условиях;

– формировать опыт самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

1.3 Содержание программы

1.1.3 Учебный план

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения								
		Ознакомительный уровень			Базовый уровень «за два года обучения»			Углубленный уровень (за два года обучения)		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	2	2	-	4	4	-	4	4	-
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	15	9	6	32	19	13	22	14	8
3.	Туристский быт и снаряжение	27	5	22						
	Основы туристской подготовки	-	-	-	53	23	30			
	Специальная туристская подготовка	-	-	-	29	6	23	46	21	25
4.	Краеведение	9	8	1	16	8	8	14	13	1
5.	Топография и ориентирование	32	7	25	30	14	16	18	8	10
6.	Специальная туристская подготовка	56	8	48	17	7	10			

	Дисциплина дистанция «пешеходная» «лыжная»	-	-	-	49	11	38	104	18	86
7.	Физическая подготовка	108	-	108	186	-	186	186	-	186
8.	Психологическая подготовка	6	3	3	12	5	7	12	6	6
9.	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	69	-	69	220	-	220	242	-	242
ВСЕГО		324	42	282	648	97	551	648	84	564

1.3.1 Учебный план ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	2	2	-	
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	2	2	-	Тестирование, устный опрос
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	15	9	6	
2.1	Возможные опасности в походе	3	3	-	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
2.2	Личная гигиена туриста	2	2	-	
2.3	Походная медицинская аптечка	3	2	1	
2.4	Травмы в походе. Первая помощь	3	2	1	
2.5	Первая помощь при переломах и кровотечениях	2	-	2	
2.6	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	-	2	
3.	Туристский быт и снаряжение	27	5	22	
3.1	Туристское снаряжение	2	1	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	3	-	3	
3.3	Костры, их типы. Костровое хозяйство	2	1	1	
3.4	Ремонтный набор	3	1	2	
3.5	Бивуак	7	1	6	
3.6	Питание в туристском походе	6	1	5	
3.7	Составление меню	4	-	4	
4.	Краеведение	9	8	1	
4.1	Географическое положение и климатические особенности Оренбургской области	3	3	-	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
4.2	Флора и фауна родного края	2	1	1	
4.3	Население области. Административное деление. Известные люди.	2	2	-	
4.4	Основные отрасли промышленности и	2	2	-	

	сельского хозяйства				
5.	Топография и ориентирование	32	7	25	
5.1	Карты и их классификация	2	1	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
5.2	Масштабы. Расстояния по карте.	2	1	1	
5.3	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	3	-	3	
5.4	Условные знаки топокарт. Растительность. Искусственные сооружения.	3	-	3	
5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	3	1	2	
5.6	Компас и правила работы с ними	4	1	3	
5.7	Определение расстояния на местности	3	-	3	
5.8	Отображение местности на карте (съёмка местности).	3	-	3	
5.9	Чтение карты	6	-	6	
5.10	Правила соревнований по ориентированию	3	3	-	
6.	Специальная туристская подготовка	56	8	48	
6.1	Туристские должности в группе	4	1	3	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, контрольные упражнения
6.2	Тактика движения группы на маршруте	6	1	5	
6.3	Преодоление естественных препятствий	23	2	21	
6.4	Техника безопасности при проведении походов	3	3	-	
6.5	Узлы, применяемые для связывания верёвок одного диаметра	6	-	6	
6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	6	-	6	
6.7	Страховочные узлы	6	-	6	
6.8	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	
7.	Физическая подготовка	108	-	108	
7.1	Общефизическая подготовка. Спортивные игры.	45	-	45	
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	3	-	3	Тестирование по уровню
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3	
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	3	-	3	
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3	
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	3	-	3	
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на	3	-	3	

	гимнастических снарядах и в парах.				физической подготовленности
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3	
7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	3	-	3	
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	3	-	3	
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	3	-	3	
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	3	-	3	
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3	
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	6	-	6	
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты	63	-	63	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.1	Спортивная эстафета «Быстрее, Выше, Сильнее»	3	-	3	
7.2.2	Спортивная эстафета «Занимательная топография»	3	-	3	
7.2.3	Скользкий шаг до 3 км	3	-	3	
7.2.4	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.6	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.7	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.8	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.9	Ходьба на лыжах с грузом	3	-	3	
7.2.10	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.11	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	
7.2.12	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.13	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
7.2.14	Бег по пересечённой местности 2 км.	3	-	3	
7.2.15	Бег с препятствиями	3	-	3	
7.2.16	Встречная эстафета	3	-	3	
7.2.17	Смешанная эстафета	3	-	3	
7.2.18	Бег на короткие дистанции	3	-	3	
7.2.19	Круговая тренировка по СФП	9	-	9	
8.	Психологическая подготовка	6	3	3	
8.1	Психология выживания в природных условиях	2	1	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.2	Темперамент личности и его типы. Черты характера.	2	1	1	
8.3	Личность и коллектив. Лидерство.	2	1	1	
9	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	69	-	69	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Сдача
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	
9.3	Городские соревнования по спорт. ориентированию на лыжах	4	-	4	

9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	нормативов, соревнования, учебно-тренировочный поход, отчёт о походе, контрольные упражнения.
9.5	Слет юных туристов	12	-	12	
9.6	Соревнования по велотуризму посв. Всемирному Дню туризма	4	-	4	
9.7	Соревнования по велотуризму	2	-	2	
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	2	-	2	
9.9	Судейство соревнований	10	-	10	
9.10	Городской конкурс по топографии	2	-	2	
9.11	Подготовка к походу	12	-	12	
9.12	Итоговый поход	7	-	7	
9.13	Подведение итогов похода	2	-	2	
Итого за период обучения		324	42	282	

Учебный план базового уровня (2-ой год обучения)

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	Тестирование, устный опрос
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	19	11	8	
2.1	Профилактика опасностей в походе	6	6	-	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
2.2	Личная гигиена туриста	2	2	-	
2.3	Походная медицинская аптечка	6	1	5	
2.4	Травмы и заболевания в походе. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	
3.	Основы туристской подготовки	53	23	30	
3.1	Особенности личного снаряжения для различных видов туризма	6	1	5	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования,
3.2	Особенности группового снаряжения для различных видов туризма	2	1	1	
3.3	Организация туристского быта в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов	6	1	5	
3.4	Особенности составления походного меню для различных видов туризма	3	2	1	
3.5	Комплектация пищевого рациона	2	-	2	
3.6	Раскладка продуктов питания по походному меню	2	-	2	
3.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
3.8	Техника и тактика переходов пешеходном туризме	2	2	-	
3.9	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	10	1	9	

3.10	Техника и тактика переходов в лыжном туризме	2	2	-	поход, контрольные упражнения
3.11	Преодоление препятствий в лыжном туризме	2	1	1	
3.12	Техника и тактика переходов в водном туризме	2	2	-	
3.13	Преодоление препятствий в лыжном туризме	2	1	1	
3.14	Техника и тактика переходов в горном туризме	2	2	-	
3.15	Преодоление препятствий в горном туризме	2	1	1	
3.16	Техника и тактика переходов в вело туризме	2	2	-	
3.17	Преодоление препятствий в вело туризме	2	1	1	
3.18	Особенности спелео туризма	2	2	-	
4.	Краеведение	9	5	4	
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	-	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	2	1	1	
4.3	Изучение района путешествия	3	2	1	
4.4	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	2	-	2	
5.	Топография и ориентирование	17	6	11	
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	2	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
5.2	Условные знаки топографических и спортивных карт. Рельеф. Гидрография.	2	-	2	
5.3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Растительность.	2	-	2	
5.4	Условные знаки топографических и спортивных карт. Искусственные сооружения.	2	-	2	
5.5	Ориентирование по сторонам горизонта по местным признакам, небесным светилам, часам.	2	1	1	
5.6	Ориентирование по сторонам горизонта с помощью компаса.	2	1	1	
5.7	Измерение расстояний на местности и карте.	2	1	1	
5.8	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
6.	Специальная туристская подготовка	17	7	10	
6.1	Распределение обязанностей в туристском походе	3	1	2	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра,
6.2	Техника безопасности при проведении	6	6	-	

	походов				анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, контрольные упражнения
6.3	Узлы, применяемые в туризме.	2	-	2	
6.4	Вязка носилок. Бухтовка верёвок.	6	-	6	
7.	Физическая подготовка	93	-	93	
7.1	Общefизическая подготовка. Спортивные игры.	45	-	45	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	3	-	3	
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3	
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	3	-	3	
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3	
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	3	-	3	
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	3	-	3	
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3	
7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	3	-	3	
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	3	-	3	
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	3	-	3	
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	3	-	3	
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3	
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	3	-	3	
7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	3	-	3	
7.2	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	3	-	3	
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.6	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	3	-	3	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	

7.2.10	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	3	-	3	
7.2.13	Бег с препятствиями	3	-	3	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	3	-	3	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	3	-	3	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	3	-	3	
8.	Психологическая подготовка	6	3	3	
8.1	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе. Ожидания участников походной группы	2	1	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.2	Первичные группы. Ролевая структура тургруппы	2	1	1	
8.3	Психологические азы взаимоотношений в группе. Конфликтные отношения	2	1	1	
9.	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	108	-	108	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Сдача нормативов, соревнования, учебно-тренировочный поход, отчёт о походе, контрольные упражнения.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	
9.5	Слет юных туристов	12	-	12	
9.6	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	4	-	4	
9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню физкультурника	4	-	4	
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	2	-	2	
9.9	Судейство соревнований	12	-	12	
9.10	Городской конкурс по топографии	2	-	2	
9.11	Подготовка к походу	20	-	20	
9.12	Итоговый поход	15	-	15	
9.13	Подведение итогов похода	2	-	2	
9.14	Инструкторская подготовка	19	-	19	
Итого за период обучения		324	57	267	

Учебный план базового уровня (3-ий год обучения)

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм. История его развития.	2	2	-	
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм. История его развития.	2	2	-	Тестирование, устный опрос
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени	13	8	5	
2.1	Профилактика опасностей в зимнем походе	3	3	-	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
2.2	Личная гигиена туриста в зимний период времени	2	2	-	
2.3	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
2.4	Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего зимой	3	1	2	
3	Специальная туристской подготовки	29	6	23	
3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени	3	1	2	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, контрольные упражнения
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени	3	1	2	
3.3	Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов	3	1	2	
3.4	Особенности составления меню для зимних походов.	3	1	2	
3.5	Комплектация пищевого рациона для зимнего похода.	3	-	3	
3.6	Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода	3	-	3	
3.7	Самоуправление в туристской группе	2	1	1	
3.8	Режим дня туриста в зимнем и летнем походе	3	1	2	
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе	3	-	3	
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе	3	-	3	
4	Краеведение	7	3	4	
4.1	Изучение района путешествия при планировании летнего и зимнего похода	3	2	1	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды,
4.2	Использование краеведческих знаний	2	1	1	

	на туристских соревнованиях				мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
4.3	Экологические акции в походе	2	-	2	
5	Топография и ориентирование	13	8	5	
5.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности	3	1	2	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
5.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	3	3	-	
5.3	Виды и особенности спортивных карт	3	3	-	
5.4	Картографическая съёмка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования	4	1	3	
6	Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»	49	11	38	
6.1	Виды дистанций в спортивном туризме	3	3	-	Тестирование, устный опрос, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, контрольные упражнения
6.2	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	2	1	1	
6.3	Этапы пешеходной дистанции: подъём, траверс, спуск.	3	-	3	
6.4	Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа.	3	-	3	
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная»	3	-	3	
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка»	3	-	3	
6.7	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа»	3	-	3	
6.8	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	3	3	-	
6.9	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	3	-	3	
6.10	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	2	1	1	
6.11	Этапы лыжной дистанции: подъём лесенкой, ёлочкой, зигзаг, спуск с торможением	3	-	3	
6.12	Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск.	3	-	3	
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная»	3	-	3	
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка»	3	-	3	
6.15	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа»	3	-	3	
6.16	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	3	3	-	
6.17	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	3	-	3	
7	Физическая подготовка	93	-	93	
7.1	Общefизическая подготовка.	45	-	45	

	Спортивные игры.				
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами.	3	-	3	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3	
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	3	-	3	
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3	
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	3	-	3	
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	3	-	3	
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3	
7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	3	-	3	
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	3	-	3	
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	3	-	3	
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	3	-	3	
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3	
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	3	-	3	
7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	3	-	3	
7.2	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	3	-	3	
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.6	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	3	-	3	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	3	-	3	
7.2.13	Бег с препятствиями	3	-	3	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	3	-	3	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	3	-	3	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	3	-	3	
8	Психологическая подготовка	6	2	4	

8.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях.	2	1	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.2	Способы и методы саморегуляции и управления страхом.	2	-	2	
8.3	Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.	2	1	1	
9	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	112	-	112	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Сдача нормативов, соревнования, учебно-тренировочный поход, отчёт о походе, контрольные упражнения.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	
9.3	Городские соревнования по спорт. ориентированию на лыжах	4	-	4	
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	
9.5	Слет юных туристов	12	-	12	
9.6	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	4	-	4	
9.7	Соревнования по велотуризму	4	-	4	
9.8	Судейство соревнований	20	-	20	
9.9	Подготовка к походу	20	-	20	
9.10	Итоговый поход	8	-	8	
9.11	Подведение итогов похода	2	-	2	
9.12	Инструкторская подготовка	26	-	26	
Итого за период обучения		324	40	284	

Учебный план углубленного уровня (4-ый год обучения)

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.	2	2	-	
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.	2	2	-	Тестирование, устный опрос
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме	11	7	4	
2.1	Основы анатомического строения человека	2	2	-	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
2.2	Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
2.3	Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
2.4	Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
2.5	Походная медицинская аптечка. Применение лекарственных растений	3	2	1	
3.	Специальная туристской подготовки	25	7	18	

3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном туризме	3	1	2	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, контрольные упражнения
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме	3	1	2	
3.3	Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме	3	1	2	
3.4	Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов	3	1	2	
3.5	Особенности составления меню для водного похода.	3	2	1	
3.6	Особенности составления меню для горного похода	2	1	1	
3.7	Комплектация пищевого рациона для водного похода.	2	-	2	
3.8	Раскладка продуктов питания по меню водного похода	2	-	2	
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе	2	-	2	
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе	2	-	2	
4.	Краеведение	7	6	1	
4.1	Изучение района путешествия при планировании водного похода	3	2	1	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
4.2	Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте	2	2	-	
4.3	Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия.	2	2	-	
5.	Топография и ориентирование	9	4	5	
5.1	Международная кодовая система подачи сигналов бедствия.	2	1	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
5.2	Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа	3	2	1	
5.3	Построение профиля рельефа в процессе картографической съёмка местности	2	1	1	
5.4	Определение своего местоположения и ориентирование во время движения.	2	-	2	
6.	Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»	52	9	43	
6.1	Технические этапы пешеходной дистанции 2-го класса	3	1	2	
6.2	Этапы пешеходной дистанции: подъём по перилам, спуск по перилам.	3	-	3	
6.3	Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа.	3	-	3	

6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	3	-	3	Тестирование, устный опрос, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, контрольные упражнения	
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 2 – го класса.	3	-	3		
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 2-го класса.	3	-	3		
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	4	4	-		
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	3	-	3		
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса	3	1	2		
6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил.	3	-	3		
6.11	Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой	3	-	3		
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 2-го класса	3	-	3		
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 2-го кл.	3	-	3		
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 2-го класса	3	-	3		
6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»	3	-	3		
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная- катамаран 4»	3	-	3		
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»	3	3	-		
7.	Физическая подготовка	93	-	93		
7.1	Общefизическая подготовка. Спортивные игры.	45	-	45		Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	3	-	3		
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3		
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3		
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	3	-	3		
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3		
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	3	-	3		
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	3	-	3		
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3		
7.1.9	Упражнения на развитие	3	-	3		

	выносливости. Равномерный медленный бег.				
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	3	-	3	
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	3	-	3	
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	3	-	3	
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3	
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	3	-	3	
7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	3	-	3	
7.2	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	3	-	3	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.2	Попеременно одношажный и двушажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.6	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	3	-	3	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	3	-	3	
7.2.13	Бег с препятствиями	3	-	3	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	3	-	3	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	3	-	3	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	3	-	3	
8.	Психологическая подготовка	6	3	3	
8.1	Психологическая подготовка к походам	2	1	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.2	Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода	2	1	1	
8.3	Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода	2	1	1	
9.	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	119	-	119	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Сдача нормативов, соревнования, учебно-тренировочный поход, отчёт о
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	

9.5	Слет юных туристов	12	-	12	походе, контрольные упражнения.
9.6	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню	4	-	4	
9.7	Судейство соревнований	14	-	14	
9.8	Подготовка к походу	20	-	20	
9.9	Подведение итогов похода	2	-	2	
9.10	Инструкторская подготовка	51	-	51	
Итого за период обучения		324	38	286	

Учебный план углубленного уровня (5-ый год обучения)

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму	2	2	-	
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму	2	2	-	Тестирование, устный опрос
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме	11	7	4	
2.1	Гигиена и основы здорового образа жизни.	2	1	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
2.2	Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде	2	1	1	
2.3	Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь	3	2	1	
2.4	Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь	2	1	1	
2.5	Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний	2	2	-	
3	Специальная туристской подготовки	21	14	7	
3.1	Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции	3	2	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, контрольные упражнения
3.2	Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции	2	1	1	
3.3	Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях	2	1	1	
3.4	Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях	2	1	1	
3.5	Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований	2	2	-	
3.6	Организация питания на туристских слетах и соревнованиях	2	2	-	
3.7	Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований	2	2	-	

3.8	Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута	2	2	-	
3.9	Средства связи и сигнализации	2	1	1	
3.10	Использование системы жестов для сигнализации	2	-	2	
4	Краеведение	7	7		
4.1	Туристско-краеведческое движение «Отечество»	2	2	-	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчет, защита презентаций
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности	3	3	-	
4.3	Методика организации экологических исследований в экспедиции	2	2	-	
5	Топография и ориентирование	9	4	5	
5.1	Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию	2	2	-	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, контрольные упражнения
5.2	Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью	3	2	1	
5.3	Составление маршрута по карте. Азимутальный ход	2	-	2	
5.4	Ориентирование в изменениях погоды	2	-	2	
6	Дисциплина дистанция «пешеходная» «лыжная»	52	9	43	
6.1	Технические этапы пешеходной дистанции 3-го класса	4	2	2	Тестирование, устный опрос, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, контрольные упражнения
6.2	Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа	3	-	3	
6.3	Этапы пешеходной дистанции: троллей, выдвижное бревно.	3	-	3	
6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	3	-	3	
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 3 – го класса.	3	-	3	
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 3-го класса.	3	-	3	
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	3	3	-	
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	3	-	3	
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса	3	1	2	
6.10	Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил.	3	-	3	

6.11	Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой	3	-	3		
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 3-го класса	3	-	3		
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 3-го класса	3	-	3		
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 3-го класса	3	-	3		
6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»	3	-	3		
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело» (фигурное вождение)	3	-	3		
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»	3	3	-		
7	Физическая подготовка	93	-	93		
7.1	Общefизическая подготовка. Спортивные игры.	45	-	45		Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	3	-	3		
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3		
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3		
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	3	-	3		
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3		
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	3	-	3		
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	3	-	3		
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3		
7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	3	-	3		
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	3	-	3		
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	3	-	3		
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	3	-	3		
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3		
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	3	-	3		
7.1.15	Тестирование уровня физической	3	-	3		

	подготовленности по ОФП				
7.2	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	3	-	3	
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.6	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	3	-	3	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	3	-	3	
7.2.13	Бег с препятствиями	3	-	3	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	3	-	3	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	3	-	3	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	3	-	3	
8	Психологическая подготовка	6	3	3	
8.1	Методика развития волевых качеств.	2	1	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.2	Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния	2	1	1	
8.3	Аутогенная тренировка	2	1	1	
9	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	123	-	123	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Сдача нормативов, соревнования, учебно-тренировочный поход, отчёт о походе, контрольные упражнения.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	
9.5	Слет юных туристов	12	-	12	
9.6	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	4	-	4	
9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню физкультурника	4	-	4	
9.8	Судейство соревнований	20	-	20	
9.9	Подготовка к походу	10	-	10	
9.10	Подведение итогов похода	2	-	2	
9.11	Инструкторская подготовка	55	-	55	
Итого за период обучения		324	46	278	

1.3.2 Содержание учебного плана

Содержание учебного плана ознакомительного уровня (1-ый год обучения) (324 часа)

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма (2 часа)

Теория (2 часа): Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (15 часов)

Тема 2.1. Возможные опасности в походе (3 часа)

Теория (3 часа): Причины возникновения опасных ситуаций. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов. Отравления продуктами питания. Кишечные расстройства. Их предупреждение и первая помощь. Опасности, вызванные природными факторами. Укусы кровососущих насекомых, их предупреждение. Опасности от диких животных, их предупреждение. Действия туристов в дикой природе. Укусы клещей, змей. Профилактика и помощь при укусах. Ядовитые растения и грибы. Предупреждение отравлений. Первая помощь при отравлениях. Переохлаждения, обморожения, ожоги, тепловые удары – профилактика и первая помощь. Утопления. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Провалы под лёд, их причины, первоочередные действия по оказанию помощи и спасению. Сход снежной лавины. Причины, условия. Способы предупреждения. Оказание помощи человеку, попавшему в лавину. Гроза, правила поведения в грозу. Первая

помощь при ударе молнии. «Снежная слепота», её причины и первая помощь.

Тема 2.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа).

Теория (2 часа): Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Тема 2.3. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория (2 часа): Требования к медицинской аптечке. Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика (1 час): Формирование походной медицинской аптечки. Игра «Назначение медикаментов».

Тема 2.4. Травмы в походе. Первая помощь (3 часа).

Теория (2 часа): Травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов в туристских походах: переутомление, удушье, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Правила поведения на бивуаке у костра. Правила хранения, использования и транспортировки острых предметов (топор, пила, нож) в

походе. Возможные травмы и ранения при нарушении правил. Первая помощь при травмах и ранениях. Виды кровотечений и первая помощь при них. Оказание первой доврачебной помощи при обмороке. Растяжения связок, вывихи, причины их возникновения в походе. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Причины кровотечений. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при ранах, растяжениях, вывихах; обработка и обеззараживание ран; наложения повязок.

Тема 2.5. Первая помощь при переломах и кровотечениях (2 часа)

Практика (2 часа): Оказание первой помощи условно пострадавшему по алгоритму. Выполнение практических заданий по оказанию помощи при капиллярном, артериальном и венозном кровотечении, при переломе конечности. Фиксация сустава, наложение жгута, давящей повязки. Изготовление шины из подручных материалов. Фиксация конечности, наложение шины.

Тема 2.6. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)

Практика (2 часа): Транспортировка пострадавшего на руках и с помощью специальных приспособлений. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Туристский быт и снаряжение (27 часов)

Тема 3.1. Туристское снаряжение (2 часа)

Теория (1 час): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика (1 час): Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного, некатегорийного) похода.

Тема 3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей (3 часа)

Практика (3 часа): Особенности их конструкции и установки различных видов палаток. Виды тканей, для изготовления палаток. Свойства палаток. Установка различных типов палаток (двухскатные, сфера, полубочка). Правила установки. Приспособления, используемые для установки палаток. Упражнения по развёртыванию и свёртыванию палаток. Укладка палатки. Размещение вещей в палатке.

Тема 3.3. Костры их типы. Костровое хозяйство (2 часа)

Теория (1 час): Типы и виды костров, их назначение. Особенности разведения костра в различных условиях. Правила выбора места под костер и оборудование костровища. Заготовка дров и хранение дров. Правила пожарной безопасности при разведении и использовании костра в природных условиях.

Практика (1 час): Определение типа костра. Раскладка и зарисовка различных видов костров: шалаш, колодец, звездный, таёжный, нодья. Изготовление макетов костров. Изготовление кострового оборудования для приготовления пищи.

Тема 3.4. Ремонтный набор (3 часа)

Теория (1 час): Состав ремонтного набора для пешеходного, лыжного похода.

Практика (2 часа): Ремонт личного и группового снаряжения. Приёмы работы шилом и скорняжной иглой. Изготовление заплат. Пришивание пуговиц. Стачивание тесьмы. Различные виды швов. Правила проклеивания. Применение подручных средств для ремонта.

Тема 3.5. Бивуак (7 часов)

Теория (1 час): Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для

забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

Практика (6 часов): Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Тема 3.6. Питание в туристском походе (6 часов)

Теория (1 час): Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практика (5 часов): Составление меню, списка продуктов на 1 день

Тема 3.7. Составление меню (4 часа)

Практика (4 часа): Перечень продуктов допустимых для питания в походных условиях. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 4. Краеведение (9 часов)

Тема 4.1. Географическое положение и природные особенности Оренбургской области (3 часа)

Теория (3 часа): Физико-географическая характеристика Оренбургской области. Местоположение, границы. Особенности рельефа. Реки (Урал, Губерля, Кумак, Сакмара и др.) и озёра Оренбуржья. Климатические условия. Температурный режим. Природно-ресурсный потенциал, полезные ископаемые. Памятники природы Оренбургского края.

Тема 4.2. Флора и фауна родного края (2 часа)

Теория (1 час): Растительность и животный мир родного края. Растения эндемики. Краснокнижные растения и животные Оренбуржья. Наиболее распространённые представители растительного и животного мира области.

Практика (1 час): Определение типичных представителей растительного мира области по гербарному материалу. Определение типичных представителей животного мира по слайдам. Подготовка альбома по растительному и животному миру родного края.

Тема 4.3. Население области. Административное деление. Известные люди (2 часа)

Теория (2 часа): Административное деление края. Сведения о прошлом края. История казачества. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История возникновения и развития города Орска. Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 4.4. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства (2 часа)

Теория (2 часа): Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.

Раздел 5. Топография и ориентирование (32 часа)

Тема 5.1. Карты и их классификация (2 часа)

Теория (1 час): Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика (1 час): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 5.2 Масштабы. Расстояния по карте (2 часа)

Теория (1 час): Способы измерения расстояний на карте. Масштабы линейный и численный. Курвиметр, использование нитки.

Практика (1 час): Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Тема 5.3. Условные знаки топографических карт. Рельеф. Гидрография (3 часа)

Практика (3 часа): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Тема 5.4. Условные знаки топографических карт. Растительность. Искусственные сооружения (3 часа).

Практика (3 часа): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Тема 5.5. Ориентирование по горизонту. Азимут (3 часа)

Теория (1 час): Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (2 часа): Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 5.6. Компас и правила работы с ним (4 часа)

Теория (1 час): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная

засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практика (3 часа): Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Тема 5.7. Определение расстояния на местности (3 часа)

Практика (3 часа): Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картам различного масштаба.

Тема 5.8. Отображение местности на карте (съёмка местности) (3 часа)

Практика (3 часа): Съёмка местности: площадная, глазомерная. Перенесение расстояний и ориентиров на местности на карту в масштабах. Зарисовка плана местности.

Тема 5.9. Чтение карты (6 часов)

Практика (6 часов): Контрольная работа. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Сличение карты с местностью.

Тема 5.10. Правила соревнований по ориентированию (3 часа)

Теория (3 часа): Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП»,

«отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Раздел 6. Специальная туристская подготовка (56 часов)

Тема 6.1. Туристские должности в группе (4 часа)

Теория (1 час): Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе. Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика (3 часа): Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Тема 6.2. Тактика движение группы на маршруте (6 часов)

Теория (1 час): Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практика (5 часов): Решение ситуационных задач по тактике туризма.

Тема 6.3. Преодоление естественных препятствий (23 часа)

Теория (2 часа): Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика (21 час): Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по

пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Соревновательные элементы.

Тема 6.4. Техника безопасности при проведении походов (3 часа)

Теория (3 часа): Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Тема 6.5. Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра (6 часов)

Практика (6 часов): Узлы: прямой, встречный, ткацкий. Применение на вертикальной и горизонтальной опоре. Скоростная вязка. Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной.

Тема 6.6. Узлы, применяемые для крепления к опоре (6 часов)

Практика (6 часов): Узлы: штык, стремя, удавка. Применение на вертикальной и горизонтальной опоре. Скоростная вязка. Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной.

Тема 6.7. Страховочные узлы (6 часов)

Практика (6 часов): Узлы: проводник простой, восьмерка, двойной, булинь, схватывающий. Применение на вертикальной и горизонтальной опоре. Скоростная вязка. Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной.

Тема 6.8. Общественно полезная работа в походе (2 часа)

Теория (1 час): Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах (ущелье «Кошка»), площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика (1 час): Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

Раздел 7. Физическая подготовка (108 часов)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. (45 часов)

Практика (45 часов):

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.
Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».
Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.
Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.
Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».
Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.
Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.
Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений
Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.
Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»
Развитие координации. Игра «Банбинтон».
Развитие координации. Игра в настольный теннис.
Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.
Круговая тренировка по ОФП
Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП
Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.
Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.
Элементы акробатики.
Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты (63 часа)

Практика (63 часа):

Скольльзящий шаг до 3 км
Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах
Бесшажный ход на лыжах
Свободный стиль хода на лыжах
Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета
Ходьба на лыжах с грузом
Подъемы и спуски на лыжах
Преодоление препятствий на лыжах
Смешанный ход на лыжах
Виды торможения на лыжах
Бег по пересечённой местности 2 км.
Бег с препятствиями
Бег на короткие дистанции
Круговая тренировка по СФП
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка (6 часов)

Тема 8.1 Психология выживания в природных условиях (2 часа)

Теория (1 час): Факторы, определяющие выживание человека в природе. Психологические процессы и свойства личности. Сущность и природа страха. Контролируемый и неуправляемый страх. Паника, признаки, причины и формы проявления. Способы борьбы со страхом. Значение плана действий в экстремальной ситуации. Причины переутомления, уныния, отчаяния и способы борьбы с ними. Ощущения и сенсорная организация личности. Понятие об ощущениях. Виды ощущений. Понятие о восприятии, свойства, виды. Наблюдение и наблюдательность.

Практика (1 час): Тренинг «Познай себя». Проведение тестов «Как оценить свои потенциальные возможности»

Тема 8.2. Темперамент личности и его типы. Черты характера (2 часа)

Теория (1 час): Определение темперамента. Типы высшей нервной деятельности – естественная основа темперамента. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Типология Хейманса-Ле Сена, У. Шелдона, Павлова и Гиппократов. Взаимосвязь темперамента и других свойств личности. Темперамент и деятельность. Проявление темперамента в отношениях с людьми. Темперамент и культура поведения. Проявление темперамента туристов при организации спортивно-туристской деятельности. Сущность. Природное и приобретенное в характере. Выразительные признаки характера (в действиях, поступках, мимике, пантомимике, речи, глазах, позе, внешности, походке, почерке). Значение характера (образ жизни, отношения в обществе). Структура характера. Потребности и интересы в структуре характера (интеллект, воля, чувства, темперамент). Убеждения. Влияние среды и воспитания на особенности характера. Влияние турдеятельности на формирование характера.

Практика (1 час): Проведение теста «Твой темперамент». Ролевая игра «Путешествие на воздушном шаре». Тесты «Сильный ли у Вас характер?», «Границы вашей решимости: капитан, рулевой, пассажир».

Тема 8.3. Личность и коллектив. Лидерство (2 часа)

Теория (1 час): Понятие о группах и коллективах (реальные и условные группы, официальные и неформальные группы). Уровни развития коллектива. Личность и коллектив. Влияние коллектива на личность, проблема конформизма. Влияние личности на коллектив (авторитет, руководство, лидерство). Портрет коллектива. Деловые и личные взаимоотношения. Группировки в коллективе. Психологическая совместимость в группе. Что такое организаторские способности. Организаторские качества. Нравственный облик организатора. Диапазон и индивидуальность организатора. Советы организатора. Общие качества личности лидера (компетентность, общительность, сообразительность, активность, настойчивость, самообладание, инициативность, работоспособность, наблюдательность, самостоятельность, организованность). Личное влияние. Главное качество лидера. Манера и стиль лидера. Подводные камни лидерства. Лидер туристской группы.

Практика (1 час): Проведение теста «Социометрия». Тренинговое занятие. Упражнения на сплочение коллектива «Звезда», «Рождение сплетни», «Несуществующее животное». Проведение тестов «Лидер». Тренинги по развитию лидерства. Упражнения «На уровне».

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы (69 часов)

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении.

Тема 9.3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах (4 часа).

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.5. Слёт юных туристов (12 часов)

Практика (12 часов): Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.6. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.7. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы (2 часа)

Практика (2 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.8. Городской туристский конкурс по вязке узлов (2 часа)

Практика (2 часа): Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, ткацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

Тема 9.9. Судейство соревнований (10 часов)

Практика (10 часов): Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 9.10. Городской конкурс по топографии (2 часа)

Практика (2 часа): Участие в городской олимпиаде по топографии.

Тема 9.11. Подготовка к походу (12 часов)

Практика (12 часов): Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.12. Итоговый поход (7 часов)

Практика (7 часов): Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.

Тема 9.13. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Содержание учебного плана базового уровня (2-ой год обучения) **(324 часа)**

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа): Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Понятие о туризме как средстве познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи (19 часов)

Тема 2. 1. Профилактика опасностей в походе (летние походы) (6 часов)

Теория (6 часов): Правила соблюдения безопасности в походе. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмы, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Тема 2.2. Личная гигиена туриста (2 часа)

Теория (2 часа): Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Тема 2.3. Походная медицинская аптечка (6 часов)

Теория (1 час): Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практика (5 часов): Игра. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев.

Тема 2.4. Травмы и заболевания в походе. Основные приемы оказания первой помощи (2 часа)

Теория (1 час): Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Перелом конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 2.5. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Теория (1 час): Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика (2 часа): Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

Раздел 3. Основы туристской подготовки (53 часа)

Тема 3.1. Особенности личного снаряжения для различных видов туризма (6 часов)

Теория (1 час): Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, уходу за ним.

Практика (5 часов): Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.2. Особенности группового снаряжения для различных видов туризма (2 часа)

Теория (1 час): Понятие о групповом снаряжении. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика (1 час): Упаковка группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом

должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.3. Организация туристского быта в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов (6 часов).

Теория (1 час): Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практика (5 часов): Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Тема 3.4. Особенности составления походного меню для различных видов туризма (3 часа)

Теория (2 часа): Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика (1 час): Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Тема 3.5. Комплектация пищевого рациона (2 часа)

Практика (2 часа): Разработка меню на 3-х дневный маршрут

Тема 3.6. Раскладка продуктов питания по походному меню (2 часа)

Практика (2 часа): Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

Тема 3.7. Туристские должности в группе (2 часа)

Теория (1 час): Понятие «туристские должности». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др.

Практика (1 час): Кроссворд. Должностно-ролевые игры.

Тема 3.8. Техника и тактика переходов в пешеходном туризме (2 часа)

Теория (2 часа): Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 3.9. Преодоление препятствий в пешеходном туризме (10 часов)

Теория (1 час): Общая характеристика естественных препятствий: растительность, осыпи, морены, вершины, перевалы, каньоны, переправы.

Практика (9 часов): Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 3.10. Техника и тактика переходов в лыжном туризме (2 часа)

Теория (2 часа): Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Большая и малая «карусель».

Тема 3.11. Преодоление препятствий в лыжном туризме (2 часа)

Теория (1 час): Общая характеристика естественных препятствий. Лесной массив, густой подлесок, завалы, наледи, глубокий снег.

Практика (1 час): Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по прямой, на подъеме и спуске.

Тема 3.12. Техника и тактика переходов в водном туризме (2 часа)

Теория (2 часа): Особенности движения группы по маршруту. Стремнины, шеверы, пороги. Места размещения бивуаков. Обносы завалов, каньонов, порогов.

Тема 3.13. Преодоление препятствий в водном туризме (2 часа)

Теория (1 час): Выбор линии движения с воды. Просмотр прохода. Страховка с берега и воды. Опасности водного туризма.

Практика (1 час): Тренировочное занятие 4-хместный катамаран. Метание спасательного конца.

Тема 3.14. Техника и тактика переходов в горном туризме (2 часа)

Теория (2 часа): Особенности движения в горах. Выбор движения. Траверсы хребтов. Выходы на вершины и перевалы. Движение в связках. Личная страховка и самостраховка. Наведение перил. Использование специального снаряжения.

Тема 3.15. Преодоление препятствий в горном туризме (2 часа)

Теория (1 час): Способы страховки и самостраховки.

Практика (1 час): Отработка движения в связке

Тема 3.16. Техника и тактика переходов в вело туризме (2 часа)

Теория (2 часа): Особенности движения на велосипеде. Соблюдение правил дорожного движения. Специфика вело снаряжения. График движения в походе.

Тема 3.17. Преодоление препятствий в вело туризме (2 часа)

Теория (1 час): Естественные препятствия: характеристика дорожного покрытия, переправы, движение по бездорожью.

Практика (1 час): Ситуационные задачи

Тема 3.18. Особенности спелео туризма (2 часа)

Теория (2 часа): Снаряжение для спелеолога. Особенности специального снаряжение. Ночевки в пещере. Ориентирование в пещере.

Раздел 4. Краеведение (9 часов)

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)

Теория (2 часа): Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки (Урал, Сакмара, Губерля), озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. История казачества. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История возникновения и развития города Орска.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов (2 часа)

Теория (1 час): Краеведческие музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика (1 час): Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение Новотроицкого выставочного-комплекса (музея).

Тема 4.3. Изучение района путешествия (3 часа)

Теория (2 часа): Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практика (1 час): Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры (2 часа)

Практика (2 часа): Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Раздел 5. Топография и ориентирование (17 часов)

Тема 5.1. Понятие о топографической и спортивной карте (3 часа)

Теория (2 часа): Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика (1 час): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 5.2. Условные знаки топографических и спортивных карт. Рельеф. Гидрография (2 часа)

Практика (2 часа): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Тестирование

Тема 5.3. Условные знаки топографических и спортивных карт. Растительность (2 часа).

Практика (2 часа): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Тестирование

Тема 5.4. Условные знаки топографических и спортивных карт. Искусственные сооружения (2 часа).

Практика (2 часа): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Тестирование

Тема 5.5. Ориентирование по сторонам горизонта по местным признакам, небесным светилам, часам (2 часа).

Теория (1 час): Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (1 час): Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 5.6. Ориентирование по сторонам горизонта с помощью компаса (2 часа)

Теория (1 час): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практика (1 час): Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Тема 5.7. Измерение расстояний на местности и карте (2 часа)

Теория (1 час): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика (1 час): Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картам различного масштаба.

Тема 5.8. Действия в случае потери ориентировки (2 часа)

Теория (1 час): Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика (1 час): Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 6. Специальная туристская подготовка (17 часов)

Тема 6.1. Распределение обязанностей в туристском походе (3 часа)

Теория (1 час): Распределение обязанностей. Командир группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Практика (2 часа): Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Тема 6.2. Техника безопасности при проведении походов (6 часов)

Теория (6 часов): Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Тема 6.3. Узлы, применяемые в туризме (2 часа)

Практика (2 часа): Вязка на время основных узлов. Группа узлов для связывания веревок одного диаметра, страховочные и опорные узлы.

Тема 6.4. Вязка носилок. Маркировка веревок (6 часов)

Практика (6 часов): Изготовление носилок на время. Укладка разных видов бухты.

Раздел 7. Физическая подготовка (93 часа)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры (45 часов)

Практика (45 часов):

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.
Круговая тренировка по ОФП
Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

Практические занятия в помещении: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности: Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты (48 часов)

Практика (2 часа):

Скользкий шаг до 3 км
Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах
Бесшажный ход на лыжах
Свободный стиль хода на лыжах
Повороты на лыжах на 90° и 180°
Лыжная эстафета
Ходьба на лыжах с грузом
Подъемы и спуски на лыжах
Преодоление препятствий на лыжах
Смешанный ход на лыжах
Виды торможения на лыжах
Бег по пересечённой местности 2 км.
Бег с препятствиями
Бег на короткие дистанции
Круговая тренировка по СФП
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка (6 часов)

Тема 8.1. Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе. Ожидание участников группы (2 часа)

Теория (1 час): Положительная и отрицательная модель прогнозируемой ситуации. Сопоставление модели с реальностью. Поведенческие навыки «защиты» («шаблоны поведения»: бурная реакция, заторможенность, благодушие за счет отсутствия защитных реакций). Прогностическая цепочка при столкновении с плохой погодой. Прогностическая модель первого путешествия. Влияние опыта на изменение прогностической модели. Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных

трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников.

Практика (1 час): Ролевая игра «Линия защиты». Проведение теста «Прогноз путешествия». Психологическая игра «Превращение» (методика ТРИЗ: рассмотрение биополярности любого явления, нахождение отрицательного в положительном и наоборот). Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.

Тема 8.2. Первичная группа. Ролевая структура тургруппы (2 часа)

Теория (1 час): Причины выделения первичной группы. Межгрупповое общение внутри коллектива: сотрудничество, нейтральное существование, антагонизм. Внутренние отношения участников первичной группы. Референтная группа. Социальный контроль за соблюдение групповых норм поведения (признание, уважение, почитание, одобрение; санкции, подшучивание, физическое воздействие). Адаптация человека к групповым требованиям и игнорирование их.

Практика (1 час): Функциональные (официальные) и позиционные (статус) роли человека: лидер, энтузиаст, «старейшина», «остряк», «шут», потребитель, посредник, дезорганизатор. Положительный и отрицательный лидер. «Маршрутный» и «бивачный» энтузиаст. Взаимодействие между лидером и «старейшиной». «Остриак» и «шут» - отношения конкуренции. Поддержка последнего. Совмещение ролей. Тренинг на сплочение коллектива. Упражнение «Мой стиль общения», «Контакты», «Необитаемый остров». Отработка навыков этического поведения в тургруппе. Упражнение «Павлин и ворона».

Тема 8.3. Психологические азы взаимоотношений в группе. Конфликтные отношения (2 часа).

Теория (1 час): Единство действий, сплоченность группы и необходимость ее сохранения. Личная внутренняя установка и «коллективный договор», увязывающий интересы каждого с интересами всех. Поведение группы на маршруте и в свободное время – запланированное (на дневках) или

вынужденное (на «отсидках») из-за непогоды. Способы и приемы самостоятельной культурной организации досуга. Действия группы на финале похода. Причины возникновения конфликтов: реальная угроза ущемления или неудовлетворения каких-либо интересов субъекта; ошибочное приписывание кому-либо позиции, направленной против субъекта; психологическая непереносимость. Односторонний конфликт. Типы односторонних конфликтов (истинный, по недоразумению, психологическая несовместимость). Реализация конфликта и его развитие (поступательное, бурное, взрывное). Исход конфликта: разрешение или угасание, переход в хроническое состояние, возврат, отвлечение от проблемы (мнимый выход). Приемы преодоления конфликтов: посредничество, разъединение, благоприятствование свободному развитию и завершению; пересечение конфликтов. Профилактика конфликтов (объективность, уступчивость, ясность, доброжелательность, дистанция и самообладание).

Практика (1 час): Ролевая игра – разыгрывание конфликтной ситуации, разрешение ситуации методом «мозгового штурма»; создание модели профилактического поведения в конфликтной ситуации, обыгрывание приемов преодоления конфликтов. Ролевая игра «Небылица». Отработка умений и навыков использования различных форм организации досуга. Проведение опроса (в письменной форме) «Мой досуг». Отработка эффективных приемов организации досуга.

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы (108 часов)

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 9.3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах (4 часа).

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.5. Слёт юных туристов (12 часов)

Практика (12 часов): Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.6. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.7. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.8. Городской туристский конкурс по вязке узлов (2 часа)

Практика (2 часа): Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

Тема 9.9. Судейство соревнований (12 часов)

Практика (12 часов): Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 9.10. Городской конкурс по топографии (2 часа)

Практика (2 часа): Участие в городской олимпиаде по топографии.

Тема 9.11. Подготовка к походу (20 часов)

Практика (20 часов): Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.12. Итоговый поход (15 часов)

Практика (15 часов): Двухдневный поход с активным способом передвижения по маршруту

Тема 9.13. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика (2 часа): Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Тема 9.14 Инструкторская подготовка (19 часов)

Практика (19 часов): Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга группы, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок однодневных походов.

Содержание учебного плана базового уровня (3-ой год обучения) **(324 часа)**

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм, история развития (2 часа)

Теория (2 часа): Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в

развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени (13 часов)

Тема 2.1. Профилактика опасностей в зимнем походе (3 часа)

Теория (3 часа): Температурный режим в зимнем походе. Снегопад, метель, поземка. Снежная слепота. Обморожения. Потеря ориентировки.

Тема 2.2. Личная гигиена туриста в зимний период времени (2 часа)

Теория (2 часа): Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня в лыжном походе. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, баня. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе.

Тема 2.3. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория (1 час): Медицинская аптечка туристской группы. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика (2 часа): Тестирование. Перечень медикаментов и комплектация аптечки для походов

Тема 2.4. Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи (2 часа)

Теория (1 час): Признаки заболеваний и травм. Действия участников в группе с пострадавшим. Первая доврачебная помощь при ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, переохлаждении, признаках простуды. Перелом конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практика (1 час): Наложение простейших повязок. Отработка нештатных ситуаций.

Тема 2.5. Приемы транспортировки пострадавшего зимой (3 часа)

Теория (1 час): Способы транспортировки пострадавшего в зимний период времени

Практика (2 часа): Изготовление волокуш. Движение условно-пострадавшего по пересеченной местности

Раздел 3. Специальная туристская подготовка (29 часов)

Тема 3.1. Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени (3 часа)

Теория (1 час): Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Практика (2 часа): Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.2. Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени (3 часа)

Теория (1 час): Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Практика (2 часа): Упаковка группового и личного снаряжения в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой

Тема 3.3. Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов (3 часа).

Теория (1 час): Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Практика (2 часа): Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).

Тема 3.4. Особенности составления меню для зимних походов (3 часа)

Теория (1 час): Организация горячего питания и перекусы. Соотношение белков, жиров, углеводов в зимнем походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

Практика (2 часа): Составление меню на поход выходного дня.

Тема 3.5. Комплектация пищевого рациона для зимнего похода (3 часа)

Практика (3 часа): Разработка меню на 3-х дневный маршрут

Тема 3.6. Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода (3 часа)

Практика (3 часа): Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

Тема 3.7. Самоуправление в туристской группе (2 часа)

Теория (1 час): Распределение туристских должностей в спортивных походах. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Межличностные

взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности¹ дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практика (1 час): Должностно-ролевые игры.

Тема 3.8. Режим дня туриста в зимнем и летнем походе (3 часа)

Теория (1 час): Режим дня туриста

Практика (2 часа): Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

Тема 3.9. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе (3 часа)

Практика (3 часа): Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований. Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Тема 3.10. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе (3 часа)

Практика (3 часа): Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Раздел 4. Краеведение (7 часов)

Тема 4.1. Изучение района путешествия (3 часа)

Теория (2 часа): Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практика (1 час): Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

Тема 4.2. Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях (2 часа)

Теория (1 час): Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съёмка местности.

Практика (1 час): Тестирование. Вопросы по краеведению.

Тема 4.3. Экологические акции в походе (2 часа)

Практика (2 часа): Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

Раздел 5. Топография и ориентирование (13 часов)

Тема 5.1. Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности (3 часа)

Теория (1 час): Виды соревнований по спортивному ориентированию

Практика (2 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 5.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности (3 часа)

Теория (3 часа): Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности

Тема 5.3 Виды и особенности спортивных карт (3 часа)

Теория (3 часа): Виды и особенности спортивных карт

Тема 5.4 Картографическая съемка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования (4 часа)

Теория (1 час): Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика (3 часа): Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная» (49 часов)

Тема 6.1. Виды дистанций в спортивном туризме (3 часа)

Теория (3 часа): Цели, задачи и характер соревнований по дисциплинам дистанций. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: лыжный, пеший.

Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: связки и группа. Полоса препятствий. Эстафеты. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

Тема 6.2. Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса (2 часа)

Теория (1 час): Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика (1 час): Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Тема 6.3. Этапы пешеходной дистанции: подъем, траверс, спуск (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Тема 6.4. Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15м).

Тема 6.5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Тема 6.6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и само страховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.7. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.8. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» (3 часа)

Теория (3 часа): Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 6.9. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Тема 6.10. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса (2 часа)

Теория (1 час): Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика (1 час): Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Тема 6.11. Этапы лыжной дистанции: подъем лесенкой, ёлочкой, зигзаг, спуск с торможением (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м).

Тема 6.12. Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

Тема 6.13. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема 6.14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и само страховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.16. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная» (3 часа)

Теория (3 часа): Регламент дисциплины «дистанция-лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 6.17. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная» (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Раздел 7. Физическая подготовка (93 часа)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры (45 часа)

Практика (45 часов):

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Бадминтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого

пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные

игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты

Практика (48 часов):

Скользкий шаг до 3 км
Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах
Бесшажный ход на лыжах
Свободный стиль хода на лыжах
Повороты на лыжах на 90° и 180°
Лыжная эстафета
Ходьба на лыжах с грузом
Подъемы и спуски на лыжах
Преодоление препятствий на лыжах
Смешанный ход на лыжах
Виды торможения на лыжах
Бег по пересечённой местности 2 км.
Бег с препятствиями
Бег на короткие дистанции
Круговая тренировка по СФП
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка (6 часов)

Тема 8.1. Психология поведения человека в экстремальных ситуациях (2 часа)

Теория (1 час): Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников.

Практика (1 час): Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.

Тема 8.2. Способы и методы саморегуляции и управления страхом (2 часа)

Практика (2 часа): Тренинг «Преодолей себя», «Хождение по стеклу». Ролевая игра «Преодолей своего дракона».

Тема 8.3. Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром (2 часа).

Теория (1 час): Влияние психо-эмоционального напряжения на здоровье человека, функционирование организма. Источники возникновения психо-эмоционального напряжения. Негативные эмоции от общения. Воздействие достижений научно-технического прогресса на окружающую среду и последствия данного воздействия. Нарушение и восстановление гармонии в человеке и окружающем мире. Туристская деятельность как средство гармоничного развития человека и установление экологических отношений с природой, обществом и собой.

Практика (1 час): Психологические тренинги по снятию психо-эмоционального напряжения. Дискуссия на тему «Как восстановить гармонию в себе окружающем мире». Игра «Идеальный мир».

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы (112 часов)

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 9.3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.5. Слёт юных туристов (12 часов)

Практика (12 часов): Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций:

пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.6 Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.7. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.8. Судейство соревнований (20 часов)

Практика (20 часов): Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 9.9. Подготовка к походу (20 часов)

Практика (20 часов): Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.10. Итоговый поход (8 часов)

Практика (8 часов): Пешеходный спортивный поход 1 категории сложности

Тема 9.11. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Тема 9.12. Инструкторская подготовка (26 часов)

Практика (26 часов): Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов". Проведение городских соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.). Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Содержание учебного плана углубленного уровня (4-ый год обучения)
(324 часа)

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития (2 часа)

Теория (2 часа): Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья.

Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени (11 часов)

Тема 2.1. Основы анатомического строения человека (2 часа)

Теория (2 часа): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами.

Тема 2.2. Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа)

Теория (1 час): Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

Тема 2.3. Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа)

Теория (1 час): Помощь при переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды переломов и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему. Владение навыками оказания помощи при переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок, фиксация конечностей.

Тема 2.4. Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа)

Теория (1 час): Помощь при вывихах, ушибах и растяжениях связок.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Тема 2.5. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений (3 часа)

Теория (2 часа): Медицинская аптечка туристской группы. Лекарственные растения.

Практика (1 час): Разбор лекарственных трав.

Раздел 3. Специальная туристская подготовка (25 часов)

Тема 3.1. Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном походе (3 часа)

Теория (1 час): Перечень личного и группового снаряжения для водного туризма. Требования к личному снаряжению для водных путешествий. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для водного туризма. Типы катамаранов. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Практика (2 часа): Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.2. Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме (3 часа)

Теория (1 час): Групповое и личное снаряжение для вело походов, требования к нему. Типы велорюкзаков, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Специальное туристское снаряжение.

Практика (2 часа): Упаковка группового и личного снаряжения в вело рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.3. Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме (3 часа)

Теория (1 час): Групповое и личное снаряжение горного похода, требования к нему. Типы веревок, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик. Специальное туристское снаряжение: карабины, жумары, шанты, восьмерка.

Практика (2 часа): Упаковка группового и личного снаряжения в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3.4. Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов (3 часа).

Теория (1 час): Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Практика (2 часа): Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).

Тема 3.5. Особенности составления меню для водного похода (3 часа)

Теория (2 часа): Организация горячего питания и перекусы. Соотношение белков: жиров: углеводов в водном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания.

Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

Практика (1 час): Составление меню на поход выходного дня.

Тема 3.6. Особенности составления меню для горного похода (2 часа)

Теория (1 час): Соотношение белков: жиров: углеводов в горном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе.

Практика (1 час): Составление меню на поход выходного дня.

Тема 3.7. Комплектация пищевого рациона для водного похода (2 часа)

Практика (2 часа): Разработка меню на 3-х дневный маршрут

Тема 3.8. Раскладка продуктов питания по меню для водного похода (2 часа)

Практика (2 часа): Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

Тема 3.9. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе (2 часа)

Практика (2 часа): Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

Тема 3.10. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе (2 часа)

Практика (2 часа): Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

Раздел 4. Краеведение (7 часов)

Тема 4.1. Изучение района путешествия при планировании водного похода (3 часа)

Теория (2 часа): Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и

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

Практика (1 час): Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району похода.

Тема 4.2. Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте (2 часа)

Теория (2 часа): Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение.

Тема 4.3. Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия (2 часа)

Теория (2 часа): Традиции и обычаи местного населения района похода.

Раздел 5. Топография и ориентирование (9 часов)

Тема 5.1. Международная кодовая система подачи сигналов бедствия (2 часа)

Теория (1 час): Международная кодовая система подачи сигнала бедствия

Практика (1 час): Передача сигналов из подручных средств

Тема 5.2. Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа (3 часа)

Теория (2 часа): Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика (1 час): Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Тема 5.3. Построение профиля рельефа в процессе картографической съемки местности (2 часа)

Теория (1 час): Понятие «профиль рельефа». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика (1 час): Построение профиля рельефа

Тема 5.4. Определение своего местоположения и ориентирование во время движения (2 часа)

Практика (2 часа): Нахождение места своего стояния на карте, движение по местности и карте

Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная» (52 часа)

Тема 6.1. Технические этапы пешей дистанции 2-го класса (3 часа)

Теория (1 час): Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика (2 часа): Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Тема 6.2. Этапы пешеходной дистанции: подъем по перилам, спуск по перилам (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Тема 6.3. Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские)

Тема 6.4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Тема 6.5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.7. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса (4 часа)

Теория (4 часа): Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 6.8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Тема 6.9. Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса (3 часа)

Теория (1 час): Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика (2 часа): Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Тема 6.10. Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

Тема 6.11. Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

Тема 6.12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема 6.13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 2-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);

- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная» (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

Тема 6.16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная-катамаран 4» (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

Тема 6.17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная» (4 часа)

Теория (3 часа): Регламент дисциплины. Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Раздел 7. Физическая подготовка (93 часа)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. (45 часов)

Практика (45 часов):

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты (48 часов)

Практика (48 часов):

Скользкий шаг до 3 км
Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах
Бесшажный ход на лыжах
Свободный стиль хода на лыжах
Повороты на лыжах на 90° и 180°
Лыжная эстафета
Ходьба на лыжах с грузом
Подъемы и спуски на лыжах
Преодоление препятствий на лыжах
Смешанный ход на лыжах
Виды торможения на лыжах
Бег по пересечённой местности 2 км.
Бег с препятствиями
Бег на короткие дистанции
Круговая тренировка по СФП
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка (6 часов)

Тема 8.1. Психологическая подготовка к походам (2 часа)

Теория (1 час): Первичность духовного создания. Важность роли психологической подготовки в комплексе мероприятий по физическому, морально-нравственному, патриотическому воспитанию. Сущность проблемы: пребывание в полевых условиях, соприкосновение с нестандартными ситуациями. Резкое изменение привычного образа жизни и его дестабилизирующее воздействие на психику туриста. Влияние социальных условий, жизненных обстоятельств на формирование личности туриста.

Практика (1 час): Тест «Склонность к фрустрации». Программа саморегуляции. Обучение естественным методам саморегуляции. Физические методы саморегуляции в полевых условиях.

Тема 8.2. Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода (2 часа)

Теория (1 час): Основные свойства темперамента: сенситивность (повышенная чувствительность), реактивность (эмоциональность), эмоциональная устойчивость (тревожность), резистентность (сопротивляемость неблагоприятным условиям в походе), ригидность (негибкость приспособления к внешним условиям похода)- пластичность (гибкость приспособления к смене обстановки), экстравертированность – интравертированность, биологическая регуляция, психологическая регуляция. Рефлексия внутреннего состояния, возможности преодоления неблагоприятных проявлений.

Практика (1 час): Проведение теста «Шкала поиска острых ощущений» или «Что вы хотите от жизни». Тренинг «Развитие внутренних ресурсов личности».

Тема 8.3. Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода (2 часа)

Теория (1 час): Классификация психологических состояний по А. В. Алексееву. Три категории психологических состояний (нормальное, патологическое, мобилизационное). Дисгармонии, их проявление перед стартом (походом): предстартовая лихорадка, стартовая самоуспокоенность, стартовая апатия, стартовая несобранность, предметы и талисманы, стрессорный иммунодефицит. Дисгармонии, возникающие во время соревнований: моторно-двигательные нарушения, фобии, растерянность, преждевременная успокоенность, синдром самострессирования, двигательные дисгармонии, спортивная болезнь (состояние перетренированности), ремобилизационные дисгармонии (состояние отключение от нормы, даже после успешного соревнования), звездная болезнь. Профилактика и коррекция психологических дисгармоний. Педагогическая и медицинская профилактика дисгармоний (соблюдение правил психогигиены спортсмена-туриста, психологическая саморегуляция).

Практика (1 час): Овладение методами саморегуляции: естественными (реакция организма на холод, жару, жажду, голод) и искусственными (релаксация, медитативные, модернизированные установки).

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы (119 часов)

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 9.3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.5. Слёт юных туристов (12 часов)

Практика (12 часов): Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.6. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение).

Тема 9.7. Судейство соревнований (14 часов)

Практика (14 часов): Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 9.8. Подготовка к походу (20 часов)

Практика (20 часов): Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.9. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Тема 9.10 Инструкторская подготовка (51 час)

Практика (51 час):

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
- организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода;

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Содержание учебного плана углубленного уровня (5-ый год обучения) **(324 часа)**

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму. (2 часа)

Теории (2 часа): Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Туристское многоборье как вид

спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Регламенты по видам дистанций. Правила соревнований.

Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени (11 часов)

Тема 2.1. Гигиена и основы здорового образа жизни (2 часа)

Теория (1 час): Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика (1 час): Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Тема 2.2. Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде (2 часа)

Теория (1 час): Как вести себя в водных походах. Правила: общие, на воде, на привале. Правила спасения на воде

Практика (1 час): Оказание первой помощи утопающему.

Тема 2.3. Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь (3 часа)

Теория (2 часа): Помощь при порезах, ранах, нагноениях. Обработка ран.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение повязок.

Тема 2.4. Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь (2 часа)

Теория (1 час): Степени ожогов и обморожений. Первая помощь.

Практика (1 час): Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Тема 2.5. Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний (2 часа)

Теория (2 часа): Опасные территории нашей страны. Энцефалит. Геморологическая лихорадка.

Раздел 3. Специальная туристская подготовка (21 час)

Тема 3.1. Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции (4 часа)

Теория (2 часа): Перечень группового снаряжения. Требования к современному снаряжению

Практика (1 час): Подготовка снаряжения для соревнований

Тема 3.2. Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции (2 часа)

Теория (1 час): Личное снаряжение, требования к нему. Типы обвязок, карабинов, жумаров, спусковых.

Практика (1 час): Подготовка личного снаряжения для соревнований.

Тема 3.3. Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях (2 часа)

Теория (1 час): Поляна соревнований. Требования к технике безопасности. Штабная палатка, медпункт, охрана, забор воды, туалеты, мусорные баки. Порядок размещения лагеря с условиями СанПиН.

Практика (1 час): Размещение лагеря.

Тема 3.4. Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях. (2 часа)

Теория (1 час): Распорядок дня.

Практика (1 час): Соблюдение распорядка дня.

Тема 3.5. Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований (2 часа)

Теория (2 часа): Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа"

Тема 3.6. Организация питания на туристских слетах и соревнованиях (2 часа)

Теория (2 часа): Особенности составления меню для соревнований. Расчет потребляемых калорий.

Тема 3.7. Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований (2 часа)

Теория (2 часа): Документы регламентирующие безопасность участников соревнований

Тема 3.8. Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута (2 часа)

Теория (2 часа): Дождь, снег, туман, препятствия

Тема 3.9. Средства связи и сигнализации (2 часа)

Теория (1 час): Средства связи: телефон, семафор, навигатор

Практика (1 час): Использование средств связи

Тема 3.10. Использование системы жестов для сигнализации (2 часа)

Практика (2 часа): Таблица знаков русской семафорной азбуки

Раздел 4. Краеведение (7 часов)

Тема 4.1. Туристско-краеведческое движение «Отечество» (2 часа)

Теория (2 часа): Направления движения «Отечество». Цели и задачи направлений.

Тема 4.2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности (3 часа)

Теория (3 часа): Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и

проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов). Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

Тема 4.3. Методика организации экологических исследований в экспедиции (2 часа)

Теория (2 часа): Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности. Экологическая культура туриста, спортсмена.

Раздел 5. Топография и ориентирование (9 часов)

Тема 5.1. Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию (2 часа)

Теория (2 часа): Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной (параллельной) ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование дорожно-

тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Тема 5.2. Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью (3 часа)

Теория (2 часа): Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию.

Практика (1 час): Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе

Тема 5.3. Составление маршрута по карте. Азимутальный ход (2 часа)

Практика (2 часа): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Тема 5.4. Ориентирование в изменениях погоды (2 часа)

Практика (2 часа): Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная» (52 часа)

Тема 6.1. Технические этапы пешей дистанции 3-го класса (4 часа)

Теория (2 часа): Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика (2 часа): Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Тема 6.2. Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил, навесная переправа;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Тема 6.3. Этапы пешеходной дистанции: тролей, выдвижное бревно (3 часа)

Практика (3 часа): Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по тролю, навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду по бревну, новомаятником (перила судейские)

Тема 6.4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Тема 6.5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и само страховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6.7. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса (3 часа)

Теория (3 часа): Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 6.8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Тема 6.9. Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса (3 часа)

Теория (1 час): Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика (2 часа): Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Тема 6.10. Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

Тема 6.11. Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой (3 часа)

Практика (3 часа): Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

Тема 6.12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема 6.13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в парах, отработка страховки и само страховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 3-го класса (3 часа)

Практика (3 часа): Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 6.15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело» (3 часа)

Практика (3 часа): Дистанции «Фигурного вождения»

Тема 6.16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело», фигурное вождение велосипеда (3 часа)

Практика (3 часа): Этапы: круг, восьмерка, стоп-линия, змейка, зиг-заг, перенос предмета (кольца), сопряженные круги.

Тема 6.17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело» (3 часа)

Теория (3 часа): Правила соревнований. Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Раздел 7. Физическая подготовка (93 часа)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. (44 часов)

Практика (45 часов):

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами. Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты (48 часов)

Практика (48 часов):

Скользкий шаг до 3 км
Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах
Бесшажный ход на лыжах
Свободный стиль хода на лыжах
Повороты на лыжах на 90° и 180°
Лыжная эстафета
Ходьба на лыжах с грузом
Подъемы и спуски на лыжах
Преодоление препятствий на лыжах
Смешанный ход на лыжах
Виды торможения на лыжах
Бег по пересечённой местности 2 км.
Бег с препятствиями
Бег на короткие дистанции
Круговая тренировка по СФП
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка (6 часов):

Тема 8.1. Методика развития волевых качеств (2 часа)

Теория (1 час): Методика развития волевых качеств:

- организация специальных тренировочных занятий,
- проведение совместных занятий слабе подготовленных туристов с более сильными, что позволяет использовать силу примера,
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей,
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Практика (1 час): Программа совершенствования. Составление индивидуальной программы работы над собой по развитию волевых качеств личности.

Тема 8.2. Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния (2 часа)

Теория (1 час): Развитие способности спортсменов-туристов к саморегуляции психологических процессов и эмоционального состояния (контроль тонуса мимических мышц (мимический тест), контроль тонуса скелетной мускулатуры, контроль темпа движений и речи). Снижение возбуждения и излияние негативных эмоций. Контроль над гневом. Подавление нежелательных мыслей. Повышение эффекта восстановления работоспособности: внушение в бодрствующем состоянии, внушение в

состоянии покоя, самовнушение. Биоэнергетические основы саморегуляции. Биологическое поле. Аура.

Практика (1 час): Обучение элементам танцев Японии Буто. Энерговизуальные действия (луч зрения). Оперирование образами. Методика построения «биологических защитных оболочек».

Тема 8.3. Аутогенная тренировка (2 часа)

Теория (1 час): Исторические корни возникновения. Авторы и составители ауторелаксационных программ. Релаксация по Шульте, Джейкобсену. Психомышечная и идеомоторная тренировка по Алексееву.

Практика (1 час): Овладение практическими навыками релаксационных методов регуляции внутреннего состояния.

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы (123 часа)

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 9.3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.5. Слёт юных туристов (12 часов)

Практика (12 часов): Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.6. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.7. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы (4 часа)

Практика (4 часа): Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.8. Судейство соревнований (20 часов)

Практика (20 часов): Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 9.9. Подготовка к походу (10 часов)

Практика (10 часов): Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.10. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Тема 9.11. Инструкторская подготовка (55 часов)

Практика (55 часов): Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения. Разработка спортивного категорийного похода 1-3 категории сложности.

Знания, умения и навыки при завершении ознакомительного уровня 1 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.			
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, правила дорожного движения, основные правила пожарной безопасности. Знать туристско-краеведческой деятельности в развитии личности	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии. Владеть навыками передвижения в группе на маршруте. Выполнять общественно полезную работу юными туристами-спортсменами
2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи			
2.1	Возможные опасности в походе	Знать причины возникновения опасных ситуаций. Знать опасности, вызванные неправильными действиями туристов.	Уметь оценивать ситуацию при различных природных явлениях. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при отравлениях, тепловом и солнечном ударе, обморожениях и ожогах.
2.2	Личная гигиена туриста	Знать понятие о гигиене. Знать личную гигиену занимающихся спортом и туризмом.	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания.
2.3	Походная медицинская аптечка	Знать требования к медицинской аптечке. Знать назначение и дозировка препаратов. Знать состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов	Уметь формировать походную медицинскую аптечку для походов выходного дня и многодневных походов.
2.4	Травмы в походе. Первая помощь	Знать правила поведения на бивуаке у костра. Знать правила хранения, использования и транспортировки острых предметов в походе. Знать виды кровотечений и первая помощь при них.	Владеть навыками оказания первой помощи при различных травмах. Владеть навыками оказания помощи при ранах, растяжениях, вывихах; обработка и обеззараживание ран; наложения повязок.
2.5	Первая помощь при переломах и кровотечениях	Знать алгоритм оказания первой помощи условно пострадавшему. Знать виды кровотечений.	Владеть навыками фиксации сустава, наложение жгута, давящей повязки. Уметь изготавливать шины из подручных материалов. Уметь фиксировать конечности, накладывать шины.
2.6	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Знать приемы транспортировки пострадавшего	Уметь транспортировать пострадавшего на руках и с помощью специальных приспособлений. Уметь изготавливать носилки, волокуши.
3. Туристский быт и снаряжение			
3.1	Туристское снаряжение	Знать понятие о личном и групповом снаряжении. Знать перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Уметь укладывать рюкзак, подгонять личного снаряжения. Уметь работать с групповым снаряжением, ухаживать за снаряжением, его ремонт.

3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	Знать особенности конструкции и установки различных видов палаток. Знать виды тканей, для изготовления палаток. Свойства палаток.	Уметь развёртывать и свёртывать палатки. Уметь размещать вещи в палатке.
3.3	Костры, их типы. Костровое хозяйство	Знать типы и виды костров, их назначение. Знать особенности разведения костра в различных условиях. Знать правила пожарной безопасности при разведении и использовании костра в природных условиях.	Уметь определять типы костров. Уметь изготавливать макеты костров.
3.4	Ремонтный набор	Знать состав ремонтного набора для пешеходного, лыжного похода.	Уметь ремонтировать личное и групповое снаряжения. Владеть различными видами шва.
3.5	Бивуак	Знать понятие привалы и ночлеги в походе. Знать продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников).	Уметь выбирать места для привала и ночлега. Уметь организовывать работы по разворачиванию и свертыванию лагеря
3.6	Питание в туристском походе	Знать значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Знать организация питания в 2-3-дневном походе.	Уметь фасовать и упаковывать продукты в рюкзак.
3.7	Составление меню	Знать перечень продуктов допустимых для питания в походных условиях.	Уметь составлять меню, список продуктов для 1-3 дневного похода
4. Краеведение			
4.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	Знать физико-географическую характеристику Оренбургской области. Знать местоположение, границы. Знать особенности рельефа, климатические условия. Знать памятники природы Оренбургской области.	Уметь подготовить краткое сообщение о природе родного края (климат, рельеф, полезные ископаемые, водных ресурсы, памятники природы).
4.2	Флора и фауна родного края	Знать растительность и животный мир родного края. Знать краснокнижные растения и животные Оренбуржья.	Уметь определять типичных представителей растительного мира области по гербарному материалу. Определение типичных представителей животного мира по слайдам.
4.3	Население области. Административное деление. Известные люди.	Знать административное деление области. Знать памятники истории и культуры.	Умение подготовить краткое сообщение по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края
4.4	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	Владеть знаниями о промышленности области.	Уметь показать на карте дислокации крупных промышленных предприятий оренбургской области.

5. Топография и ориентирование

5.1	Карты и их классификация	Знать масштабы спортивных и туристских карт. Знать карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Знать назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	Уметь работать с картами различного масштаба. Уметь определять масштаб, расстояния на карте. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям.
5.2	Масштабы. Расстояния по карте	Знать способы измерения расстояний на карте.	Уметь измерять кривые линии на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.
5.3	Условные знаки топографических карт. Рельеф. Гидрография	Знать топографические знаки. Знать понятие «рельеф», способы изображения рельефа на картах.	Умение зарисовывать топографические знаки. Владеть поиском на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.
5.4	Условные знаки топографических карт. Растительность. Искусственные сооружения.	Знать топографические знаки по группам. Знать масштабные и внес масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.	Умение зарисовывать топографические знаки. Владеть поиском на местности изображенных на карте растительности и искусственных сооружений.
5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	Знать основные направления на стороны горизонта. Знать понятие определение азимута.	Уметь строить на бумаге заданные азимуты.
5.6	Компас и правила работы с ним	Знать типы компасов. Знать правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение.	Уметь ориентироваться по компасу. Уметь определять стороны горизонта, определять азимут
5.7	Определение расстояния на местности	Знать измерение своего среднего шага. с	Уметь определять пройденное расстояния по затраченному времени, по измерению своего шага.
5.8	Отображение местности на карте (съемка местности)	Знать перенесение расстояний и ориентиров на местности на карту в масштабах.	Уметь зарисовывать план местности.
5.9	Чтение карты	Знать спортивные и топографические условные знаки.	Уметь определять местоположение на карте
5.10	Правила соревнований по ориентированию	Знать правила проведения соревнований по туристскому ориентированию.	Уметь разбирать информацию из условий по спортивному ориентированию.

6. Специальная туристская подготовка			
6.1	Туристские должности в группе	Знать должности в группе постоянные и временные.	Уметь выполнять обязанности по должностям
6.2	Тактика движение группы на маршруте	Знать порядок передвижения группы на маршруте. Знать обязанности направляющего и замыкающего в группе.	Уметь решать ситуационные задания
6.3	Преодоление естественных препятствий	Знать общую характеристику естественных препятствий. Знать способы движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	Уметь двигаться группой в колонне. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Соревновательные элементы.
6.4	Техника безопасности при проведении походов	Знать дисциплину в походе. Знать меры безопасности.	Уметь организовать гимнастическую самостраховку и взаимопомощь. Уметь пользоваться альпенштоком.
6.5	Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра	Знать узлы для связывания веревок одного диаметра.	Уметь вязать узлы: прямой, встречный, ткацкий. Применять на вертикальной и горизонтальной опоре.
6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Знать узлы применяемые для крепления к опоре	Уметь вязать узлы: штык, стремя, удавка. Применять на вертикальной и горизонтальной опоре.
6.7	Страховочные узлы	Знать страховочные узлы	Уметь вязать страховочные узлы: проводник простой, восьмерка, двойной, булинь, схватывающий. Применять на вертикальной и горизонтальной опоре.
6.8	Общественно полезная работа в походе	Знать обустройство мест для отдыха, костровищ, родников. Знать маршруты выходного дня в окрестностях своего населённого пункта.	Участие в общественных мероприятиях, уборка и обустройство родников.
7. Физическая подготовка			
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Знать основные задачи общей физической подготовки. Знать требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма.	Выполнять упражнения на развитие силы, скорости, координации и выносливости. Выполнять круговую тренировку по ОФП. Проведение подвижных игр.

7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Знать роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов	Круговая тренировка по СФП. Умение выполнять различные способы передвижения на лыжах. Участие в командных эстафетах.
8. Психологическая подготовка			
8.1	Психология выживания в природных условиях	Знать факторы, определяющие выживание человека в природе. Знать причины переутомления, уныния, отчаяния и способы борьбы с ними. Знать понятия о восприятии, свойства, виды.	Проведение тестов «Как оценить свои потенциальные возможности»
8.2	Темперамент личности и его типы. Черты характера	Знать определение темперамента. Типы высшей нервной деятельности – естественная основа темперамента. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Знать значение характера (образ жизни, отношения в обществе). Знать влияние турдеятельности на формирование характера.	Проведение теста «Твой темперамент», «Сильный ли у Вас характер?», «Границы вашей решимости: капитан, рулевой, пассажир».
8.3	Личность и коллектив. Лидерство	Знать понятие личность и коллектив. Влияние личности на коллектив (авторитет, руководство, лидерство). Знать общие качества личности лидера (компетентность, общительность, сообразительность, активность, настойчивость, самообладание, инициативность, работоспособность, наблюдательность, самостоятельность, организованность).	Проведение теста «Социометрия». Тренинговое занятие. Упражнения на сплочение коллектива «Звезда», «Рождение сплетни», «Несуществующее животное». Тренинги по развитию лидерства. Упражнения «На уровне».
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.			
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Знать основные понятия при судействе соревнований по спортивному туризму	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.5	Городской слёт юных туристов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.
9.6	Соревнования по велотуризму		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.9	Судейство соревнований		Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в качестве судьи этапа
9.10	Городской конкурс по топографии		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.11	Подготовка к походу		Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.
9.12	Итоговый поход		Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.
9.13	Подведение итогов похода		Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Знания, умения и навыки при завершении базового уровня 2 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.			
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях. Туристские путешествия, история развития туризма	Знать технику безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения. Знать знаменитых русских путешественников и их роль. Историю развития туризма в России. Знать виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристику каждого вида туризма.	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии. Владеть навыками передвижения в группе на маршруте. Владеть знаниями по истории развития туризма в России. Давать характеристику каждому виду туризма.
2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи			
2.1	Профилактика опасностей в походе (летние походы)	Знать правила соблюдения безопасности в походе. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмы, несчастный случай). Знать правила поведения туристов-спортсменов.	Уметь оценивать объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Владеть знаниями при выборе места ночлега в походе.
2.2	Личная гигиена туриста	Знать санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Знать режим питания, питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.	Знать режим дня при занятии спортом и туризмом. Знать личную гигиену: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне.
2.3	Походная медицинская аптечка	Знать состав медицинской аптечки туристской группы. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки.	Уметь составлять перечня медикаментов и комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных походов. Определять сроки пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев.
2.4	Травмы и заболевания в походе. Основные приемы оказания первой помощи	Знать признаки заболеваний и травм. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.	Владеть навыками оказания первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Знать способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.	Уметь изготавливать носилки для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуш. Уметь транспортировать пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).
3. Основы туристской подготовки			
3.1	Особенности личного снаряжения для различных видов туризма	Знать личное снаряжение и перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Знать требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий.	Уметь упаковывать личное снаряжение в рюкзак. Подгонять личное снаряжение. Проверять комплектность и исправность личного снаряжения.
3.2	Особенности группового снаряжения для различных видов туризма	Знать понятие о групповом снаряжении. Знать групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему.	Уметь упаковывать группового снаряжения в рюкзак. Распределять групповое снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Уметь ремонтировать группового снаряжения.
3.3	Организация туристского быта в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов.	Знать понятие «бивак». Знать планирование места организации бивака и выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему.	Уметь планирование места для организации биваков. Определять рейтинг биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Уметь заготавливать растопку для костра (щепа, стружка, береста и т. д.).
3.4	Особенности составления походного меню для различных видов туризма	Знать организацию горячего питания и перекусы. Знать меню некатегорийного туристского похода и список продуктов для него. Знать обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.	Уметь сервировать стол для перекуса. Уметь организовывать перекус. Распределять продукты питания между участниками похода выходного дня.
3.5	Комплектация пищевого рациона	Знать разработку меню	Уметь разрабатывать меню на 3-х дневный маршрут
3.6	Раскладка продуктов питания по походному меню	Знать раскладку и весовые характеристики для составления меню	Уметь составлять раскладку продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

3.7	Туристские должности в группе	Знать распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов.	Должностно-ролевые игры.
3.8	Техника и тактика переходов в пешеходном туризме	Знать порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Владеть навыками передвижения в строю
3.9	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	Знать общую характеристику естественных препятствий: растительность, осыпи, морены, вершины, перевалы, каньоны, переправы.	Уметь соблюдать режим движения. Отрабатывать технику движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.
3.1 0	Техника и тактика переходов в лыжном туризме	Знать понятие большая и малая «карусель».	Уметь двигаться по маршруту большой и малой «каруселью»
3.1 1	Преодоление препятствий в лыжном туризме	Знать общую характеристику естественных препятствий. Лесной массив, густой подлесок, завалы, наледи, глубокий снег.	Уметь двигаться группой в колонне. Соблюдать режим движения. Отрабатывать технику движения по прямой, на подъеме и спуске
3.1 2	Техника и тактика переходов в водном туризме	Знать особенности движения группы по маршруту. Знать понятия стремнины, шеверы, пороги. Места размещения бивуаков. Обносы завалов, каньонов, порогов	Владеть знаниями по технике и тактике водного туризма
3.1 3	Преодоление препятствий в водном туризме	Знать выбор линии движения с воды. Просмотр прохода. Страховка с берега и воды. Опасности водного туризма.	Тренировочное занятие 4-хместный катамаран. Метание спасательного конца.
3.1 4	Техника и тактика переходов в горном туризме	Знать особенности движения в горах. Выбор движения. Траверсы хребтов. Выходы на вершины и перевалы. Движение в связках. Личная страховка и самостраховка.	Уметь наводить перил. Использовать специального снаряжения.
3.1 5	Преодоление препятствий в горном туризме	Знать способы страховки и самостраховки.	Уметь двигаться в связке
3.1 6	Техника и тактика переходов в вело туризме	Знать особенности движения на велосипеде. Соблюдение правил дорожного движения.	Владеть знаниями по технике и тактике велосипедного туризма

3.1 7	Преодоление препятствий в вело туризме	Знать естественные препятствия: характеристика дорожного покрытия, переправы, движение по бездорожью.	Уметь решать ситуационные задачи
4. Краеведение			
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Знать климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки (Урал, Губерля), озера, полезные ископаемые. Административное деление края. История возникновения и развития города Новотроицка.	Уметь подготовить краткое сообщение о природе родного края (климат, рельеф, полезные ископаемые, водные ресурсы).
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	Знать наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение Новотроицкого выставочного-комплекса (музея).
4.3	Изучение района путешествия	Знать краеведческий материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода,	Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода
4.4	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	Владеть знаниями о краеведческих объектах.	Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.
5. Топография и ориентирование			
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	Знать роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников и т. д.). Виды масштабов.	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.
5.2	Условные знаки топографических и спортивных карт. Рельеф. Гидрография.	Знать топографические условные знаки.	Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Тестирование

5.3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Растительность.	Знать топографические условные знаки.	Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Тестирование
5.4	Условные знаки топографических и спортивных карт. Искусственные сооружения	Знать топографические условные знаки.	Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Тестирование
5.5	Ориентирование по сторонам горизонта по местным признакам, небесным светилам, часам	Знать основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.	Уметь строить на бумаге заданные азимуты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.
5.6	Ориентирование по сторонам горизонта с помощью компаса	Знать типы компасов. Знать правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение.	Уметь ориентироваться по компасу. Уметь определять стороны горизонта, определять азимут
5.7	Измерение расстояний на местности и карте	Знать способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Уметь определять измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Определение пройденного расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картам различного масштаба.
5.8	Действия в случае потери ориентировки	Знать определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	Уметь определять азимут движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения
6. Специальная туристская подготовка			
6.1	Распределение обязанностей в туристском походе	Знать распределение обязанностей	Уметь выполнять обязанности по должностям
6.2	Техника безопасности при проведении походов	Знать дисциплину в походе и на практических занятиях. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Уметь организовывать гимнастическую самостраховку и взаимопомощь. Уметь пользоваться альпенштоком.

6.3	Узлы, применяемые в туризме	Знать группы узлов для связывания веревок одного диаметра, страховочные и опорные узлы.	Вязка на время основных узлов.
6.4	Вязка носилок. Маркировка веревок.	Знать способы изготовления носилок.	Изготовление носилок на время. Укладка разных видов бухты.
7. Физическая подготовка			
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Знать характеристики средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле	Выполнять упражнения на развитие силы, скорости, координации и выносливости. Выполнять круговую тренировку по ОФП. Проведение подвижных игр.
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Знать зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода	Круговая тренировка по СФП. Умение выполнять различные способы передвижения на лыжах. Участие в командных эстафетах.
8. Психологическая подготовка			
8.1	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе. Ожидание участников группы	Знать положительную и отрицательную модель прогнозируемой ситуации. Сопоставление модели с реальностью	Проведение теста «Прогноз путешествия». Психологическая игра «Превращение» (методика ТРИЗ: рассмотрение биоплярности любого явления, нахождение отрицательного в положительном и наоборот). Проведение анкетирования «Мои ожидания».
8.2	Первичная группа. Ролевая структура тургруппы	Знать межгрупповое общение внутри коллектива: сотрудничество, нейтральное существование, антагонизм. Внутренние отношения участников первичной группы.	Тренинг на сплочение коллектива. Упражнение «Мой стиль общения», «Контакты», «Необитаемый остров». Отработка навыков этического поведения в тургруппе.
8.3	Психологические взаимоотношения в группе. Конфликтные отношения.	Знать понятия единство действий, сплоченность группы и необходимость ее сохранения. Действия группы на финале похода. Причины возникновения конфликтов.	Ролевая игра – разыгрывание конфликтной ситуации, разрешение ситуации методом «мозгового штурма»; создание модели профилактического поведения в конфликтной ситуации, обыгрывание приемов преодоления конфликтов.
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.			
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Знать основные понятия при судействе соревнований по спортивному туризму	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.5	Городской слёт юных туристов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.
9.6	Соревнования по велотуризму		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.7	Соревнования по велотуризму		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.9	Судейство соревнований		Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в качестве судьи этапа
9.10	Городской конкурс по топографии		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.11	Подготовка к походу		Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.
9.12	Итоговый поход		Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту
9.13	Подведение итогов похода		Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

9.14	Инструкторская подготовка	Знать организацию работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения	Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга группы, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при – проведении прогулок однодневных походов.
------	---------------------------	---	--

Знания, умения и навыки при завершении базового уровня 3 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<i>1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.</i>			
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм, история развития	Знать техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения Знать понятие спортивного туризма – как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающихся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика.	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии. Владеть навыками передвижения в группе на маршруте. Владеть знаниями по истории развития спортивного туризма.
<i>2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени</i>			
2.1	Профилактика опасностей в зимнем походе	Знать температурный режим в зимнем походе. Снегопад, метель, поземка. Снежная слепота. Обморожения. Потеря ориентировки.	Уметь оценивать ситуацию при различных погодных условиях. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при обморожениях, снежной слепоте.
2.2	Личная гигиена туриста в зимний период времени	Знать санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня в лыжном походе. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, баня. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе.	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Владеть знаниями о режиме питания, режиме дня.

2.3	Походная медицинская аптечка	Знать требования к медицинской аптечке. Знать назначение и дозировка препаратов. Знать состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов	Уметь формировать походную медицинскую аптечку для походов выходного дня и многодневных походов. Тестирование. Перечень медикаментов и комплектация аптечки для походов
2.4	Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи	Знать признаки заболеваний и травм. Действия участников в группе с пострадавшим. Первая доврачебная помощь при ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, переохлаждении, признаках простуды. Перелом конечностей - открытый и закрытый и первая помощь пострадавшему.	Владеть навыками оказания первой помощи при различных травмах. Уметь накладывать простейшие повязки. Отработка нештатных ситуаций.
2.5	Транспортировка пострадавшего зимой	Знать приемы транспортировки пострадавшего	Уметь изготавливать волокуши. Отработка переноски условно-пострадавшего по пересеченной местности
3. Специальная туристская подготовка			
3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени	Знать перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.	Уметь упаковывать личное снаряжения в рюкзак. Подгонять личное снаряжения. Проверять комплектность и исправность личного снаряжения.
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени	Знать групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Специальное туристское снаряжение.	Уметь упаковывать групповое и личное снаряжение в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Установка в зале палатки «Зима» с печкой
3.3	Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов.	Знать планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Организация отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения.	Уметь планировать места организации биваков по туристским схемам и картам.

3.4	Особенности составления меню для зимних походов	Знать организацию горячего питания и перекусов. Соотношение белков, жиров и углеводов в зимнем походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.	Уметь составлять меню на поход выходного дня.
3.5	Комплектация пищевого рациона для зимнего похода	Знать разработку меню на 3-х дневный маршрут	Уметь разрабатывать меню на 3-х дневный маршрут
3.6	Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода	Знать составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты	Уметь составлять раскладку продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты
3.7	Самоуправление в туристской группе	Знать распределение туристских должностей в спортивных походах. Права и обязанности участников спортивных походов.	Должностно-ролевые игры.
3.8	Режим дня туриста в зимнем и летнем походе	Знать соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.	Владеть навыками при соблюдении режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе	Знать факторы риска в спортивном походе (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).	Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе	Знать действия в аварийных (нештатных) ситуациях в различные сезоны года.	Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.
4. Краеведение			
4.1	Изучение района путешествия	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными туристами, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.	Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

4.2	Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях	Знать определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород.	Тестирование. Вопросы по краеведению.
4.3	Экологические акции в походе	Знать выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте.	Умение подготовить краткое сообщение по краеведческому наблюдению. Уметь заполнять паспорт экскурсионного объекта
5. Топография и ориентирование			
5.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности	Знать виды соревнований по спортивному ориентированию	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
5.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	Знать правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	Владеть правилами соревнований по спортивному ориентированию на местности
5.3	Виды и особенности спортивных карт	Знать виды и особенности спортивных карт	Владение понятием виды и особенности спортивных карт
5.4	Картографическая съемка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования	Знать маршрутную глазомерную съемку. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.	Умение выполнять маршрутную глазомерную съемку. Корректировать участок карты на местности.
6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»			
6.1	Виды дистанций в спортивном туризме	Знать классификацию по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: лыжный, пеший. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований.	Владеть основными принципами определения результатов соревнований.

6.2	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	Знать технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).	Уметь оборудовать этап, размечать дистанцию. Владеть понятием штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах
6.3	Этапы пешеходной дистанции: подъем, траверс, спуск	Знать порядок прохождения этапов: подъем, траверс и спуск по осыпным склонам; подъем, траверс и спуск по скальным склонам с самостраховкой альпенштоком.	Уметь проходить этапы: подъем, траверс и спуск по осыпным склонам; подъем, траверс и спуск по скальным склонам; подъем, траверс и спуск по снежным склонам с самостраховкой альпенштоком
6.4	Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа	Знать прохождение этапов: переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами; переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил; переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские); переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил.	Уметь проходить этапы: переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами; переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил; переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские); переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная»	Знать порядок организации работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма.	Уметь организовывать командную работу на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма.
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка»	Знать принцип работы в парах, отработка страховки и самостраховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и самостраховки.
6.7	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа»	Знать принцип работы в группах, отработка страховки и самостраховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и самостраховки.
6.8	Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная»	Знать правила вида дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.	Владеть правилами вида дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.

6.9	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная»	Знать принципы судейства соревнований	Отрабатывать судейство соревнований. Знать оборудование и разметку дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов.
6.1 0	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	Знать особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий).	Подготовка снаряжения и лыж. Готовить Условия соревнований и техническую информацию по дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа.
6.1 1	Этапы лыжной дистанции: подъем лесенкой, ёлочкой, зиг-заг	Знать методы прохождения дистанции: подъем и спуск на лыжах зигзагом, подъем и спуск на лыжах «лесенкой», подъем и спуск на лыжах «елочкой», спуск с торможением.	Владеть техникой преодоления препятствий: подъем и спуск на лыжах зигзагом, подъем и спуск на лыжах «лесенкой», подъем и спуск на лыжах «елочкой», спуск с торможением.
6.1 2	Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск	Знать методы прохождения дистанции: спуск по бугристому склону, скоростной спуск, движение по открытому льду, спуск с поворотами.	Владеть техникой преодоления препятствий: спуск по бугристому склону, скоростной спуск, движение по открытому льду, спуск с поворотами.
6.1 3	Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная»	Знать методы организации работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута.	Владеть тактикой личного прохождения (преодоления) различных этапов. Уметь взаимодействовать командой на лыжных дистанциях
6.1 4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка»	Знать методы работы в парах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и само страховки.
6.1 5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа»	Знать методы работы в группах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и само страховки.
6.1 6	Правила соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная»	Знать требования к снаряжению. Процедуру старта и финиша. Определение результатов.	Уметь применять полученные знания на практике. снаряжению.
6.1 7	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная»	Знать принципы судейства соревнований	Отрабатывать судейство соревнований. Знать оборудование и разметку дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов.

7. Физическая подготовка

7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Знать основные задачи общей физической подготовки. Знать требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма.	Выполнять упражнения на развитие силы, скорости, координации и выносливости. Выполнять круговую тренировку по ОФП. Проведение подвижных игр.
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Знать роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов	Круговая тренировка по СФП. Умение выполнять различные способы передвижения на лыжах. Участие в командных эстафетах.

8. Психологическая подготовка

8.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях	Знать понятие - спортивные ожидания: преодоление природных трудностей, преодоление себя, преодоление соперников.	Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.
8.2	Способы и методы саморегуляции и управления страхом	Знать определение саморегуляция и управление страхом	Проведение тренинга «Преодолей себя», «Хождение по стеклу».
8.3	Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.	Знать влияние психо-эмоционального напряжения на здоровье человека, функционирование организма. Источники возникновения психо-эмоционального напряжения.	Проведение психологических тренингов по снятию психо-эмоционального напряжения. Дискуссия на тему «Как восстановить гармонию в себе окружающем мире». лидерства. Упражнения «На уровне».

8. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.

9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.5	Городской слёт юных туристов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.
9.6	Соревнования по велотуризму		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.9	Судейство соревнований	Знать основные понятия при судействе соревнований по спортивному туризму	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в качестве судьи этапа
9.10	Городской конкурс по топографии		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.11	Подготовка к походу		Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.
9.12	Итоговый поход		Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.
9.13	Подведение итогов похода		Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.
9.14	Инструкторская подготовка	Знать личную подготовку младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.	Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов".

Знания, умения и навыки при завершении углубленного уровня 4 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<i>1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.</i>			
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития	Знать технику безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии. Владеть знаниями о видах туристского многоборья: пешее, лыжное, водное, велосипедное; их краткая характеристика.
<i>2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени</i>			
2.1	Основы анатомического строения человека	Знать краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	Владеть знаниями о строении человеческого организма
2.2	Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи.	Знать виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.	Владеть навыками оказания первой помощи условно пострадавшему. Владеть навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок. соблюдения гигиенических норм. Владеть знаниями о режиме питания, режиме дня.
2.3	Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи	Знать помощь при переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды переломов и необходимая первая помощь. Обработка ран.	Уметь оказывать доврачебную помощь условно пострадавшему. Владение навыками оказания помощи при переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок, фиксации конечностей.
2.4	Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи	Знать Помощь при вывихах, ушибах и растяжениях связок.	Владеть навыками оказания доврачебной помощи условно пострадавшему.
2.5	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений	Знать медицинскую аптечку туристской группы. Лекарственные растения.	Владеть знаниями по лекарственным травам.

3. Специальная туристская подготовка

3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном походе	Знать перечень личного и группового снаряжения для водного туризма. Требования к личному снаряжению для водных путешествий.	Уметь упаковывать личное снаряжения в рюкзак. Подгонять личное снаряжения. Проверять комплектность и исправность личного снаряжения.
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме	Знать групповое и личное снаряжение для велосипедных походов, требования к нему. Специальное туристское снаряжение.	Уметь упаковывать групповое и личное снаряжение в рюкзак. Ремонт группового снаряжения.
3.3	Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме	Знать групповое и личное снаряжение для горных походов, требования к нему. Специальное туристское снаряжение.	Уметь упаковывать групповое и личное снаряжение в рюкзак. Ремонт группового снаряжения.
3.4	Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов.	Знать выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Биваки в межсезонье. Устройство костра, кухни.	Уметь планировать места организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).
3.5	Особенности составления меню для водного похода	Знать организацию горячего питания и перекусы. Соотношение белков: жиров: углеводов в водном походе.	Уметь разрабатывать меню на поход выходного дня
3.6	Особенности составления меню для горного похода	Знать организацию горячего питания и перекусы. Соотношение белков: жиров: углеводов в водном походе.	Уметь разрабатывать меню на поход выходного дня
3.7	Комплектация пищевого рациона для водного похода	Знать комплектацию пищевого рациона для водного похода	Уметь разрабатывать меню на 3-х дневный маршрут

3.8	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе	Знать действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе	Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе	Знать действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе	Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе
4. Краеведение			
4.1	Изучение района путешествия при планировании водного похода	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.	Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.
4.2	Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте	Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период	Подготовка доклада по достопримечательностям выбранного маршрута
4.3	Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия	Знать традиции и обычаи местного населения района похода.	Владеть знаниями о традициях и обычаях местного населения района похода.
5. Топография и ориентирование			
5.1	Международная кодовая система подачи сигналов бедствия	Знать международную кодовую систему подачи сигналов бедствия	Умение передавать сигналы бедствия из подручных средств
5.2	Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа	Знать понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах.	Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

5.3	Построение профиля рельефа в процессе картографической съемки местности	Знать типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	Построение профиля рельефа
5.4	Определение своего местоположения и ориентирование во время движения	Знать способы и приемы нахождения места своего стояния на карте, движение по местности и карте	Нахождение места своего стояния на карте, движение по местности и карте
6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»			
6.1	Технические этапы пешей дистанции 2-го класса	Знать технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).	Уметь оборудовать этап, размечать дистанцию. Владеть понятием штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах
6.2	Этапы пешеходной дистанции: подъем по перилам, спуск по перилам	Знать приемы выполнения этапов: подъем по перилам, спуск по перилам	Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:
6.3	Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа	Знать приемы выполнения этапов: навесная переправа	Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:
6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса	Знать приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).	Уметь организовать работу команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма.
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 2-го класса	Знать принцип работы в парах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и само страховки.
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-	Знать принцип работы в группах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и само страховки.

	группа»		
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2 класса	Знать правила вида дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.	Владеть правилами вида дисциплина «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная»	Знать принципы судейства соревнований	Отрабатывать судейство соревнований. Знать оборудование и разметку дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов.
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса	Знать особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса	Подготовка снаряжения и лыж. Готовить Условия соревнований и техническую информацию по дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа.
6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил	Знать этапы с использованием перил при прохождении дистанции	Отработка прохождения дистанции
6.11	Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой	Знать этапы с использованием самостраховки при прохождении дистанции	Отработка прохождения дистанции
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная»	Знать методы организации работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута.	Владеть тактикой личного прохождения (преодоления) различных этапов. Уметь взаимодействовать командой на лыжных дистанциях
6.13	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка»	Знать методы работы в парах, отработка страховки и самостраховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и самостраховки.
6.14	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа»	Знать методы работы в группах, отработка страховки и самостраховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и самостраховки.

6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»	Знать технику и тактику при прохождении дистанции-водная	Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная- катамаран 4»	Знать технику и тактику при прохождении дистанции-водная-катамаран 4	Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»	Знать правила соревнований в дисциплине дистанция-водная	Владеть знаниями требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.
7. Физическая подготовка			
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Знать основные задачи общей физической подготовки. Знать требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма.	Выполнять упражнения на развитие силы, скорости, координации и выносливости. Выполнять круговую тренировку по ОФП. Проведение подвижных игр.
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Знать роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов	Круговая тренировка по СФП. Умение выполнять различные способы передвижения на лыжах. Участие в командных эстафетах.
8. Психологическая подготовка			
8.1	Психологическая подготовка к походам	Знать важность роли психологической подготовки в комплексе мероприятий по физическому, морально-нравственному, патриотическому воспитанию	Тест «Склонность к фрустрации». Программа саморегуляции. Обучение естественным методам саморегуляции. Физические методы саморегуляции в полевых условиях.
8.2	Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода	Знать основные свойства темперамента: сенситивность, реактивность, эмоциональная устойчивость, резистентность, ригидность, пластичность, экстравертированность – интравертированность, биологическая регуляция, психологическая регуляция.	Проведение теста «Шкала поиска острых ощущений» или «Что вы хотите от жизни». Тренинг «Развитие внутренних ресурсов личности».

8.3	Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода	Знать классификация психологических состояний по А. В. Алексееву	Овладение методами саморегуляции: естественными и искусственными
8. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.			
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.5	Городской слёт юных туристов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.
9.6	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.7	Судейство соревнований	Знать основные понятия при судействе соревнований по спортивному туризму	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в качестве судьи этапа
9.8	Подготовка к походу		Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.
9.9	Итоговый поход		Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.

9.10	Подведение итогов похода		Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.
9.11	Инструкторская подготовка	Знать про ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.	Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

Знания, умения и навыки при завершении углубленного уровня 5 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<i>1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.</i>			
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму.	Знать технику безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии. Владеть знаниями о видах туристского многоборья: пешее, лыжное, водное, велосипедное; их краткая характеристика. Правила соревнований.
<i>2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени</i>			
2.1	Гигиена и основы здорового образа жизни	Знать гигиенические нормы при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.	Владение комплексом упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.
2.2	Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде	Знать как вести себя в водных походах. Правила: общие, на воде, на привале. Правила спасения на воде	Владеть навыками оказания первой помощи условно пострадавшему. Оказание первой помощи утопающему.
2.3	Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь	Знать помощь при порезах, ранах, нагноениях. Обработка ран.	Уметь оказывать доврачебную помощь условно пострадавшему. Владение навыками наложения повязок.

2.4	Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь	Знать степени ожогов и обморожений. Первая помощь.	Владеть навыками оказания доврачебной помощи условно пострадавшему.
2.5	Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний	Знать опасные территории нашей страны. Энцефалит. Геморологическая лихорадка.	Владеть знаниями по эндемичным районам страны
3. Специальная туристская подготовка			
3.1	Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции	Знать перечень снаряжения для постановки дистанции. Требования к современному снаряжению	Подготовка снаряжения для соревнований
3.2	Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции	Знать личное снаряжение, требования к нему. Типы обвязок, карабинов, жумаров, спусковых устройств.	Подготовка личного снаряжения для соревнований.
3.3	Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях	Знать требования к технике безопасности. Штабная палатка, медпункт, охрана, забор воды, туалеты, мусорные баки. Порядок размещения лагеря с условиями СанПиН.	Размещение лагеря на соревнованиях
3.4	Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях.	Знать распорядок дня.	Соблюдение распорядка дня.
3.5	Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований	Знать постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа"	Владеть информацией к устройству и организации палаточных лагерей

3.6	Организация питания на туристских слетах и соревнованиях	Знать особенности составления меню для соревнований. Расчет потребляемых калорий.	Уметь разрабатывать меню на поход выходного дня
3.7	Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований	Знать документы регламентирующие безопасность участников соревнований	Владеть информацией по безопасности проведения соревнований
3.8	Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута	Знать естественные факторы влияющие на прохождение маршрута	Владеть информацией по естественным факторам влияющих на прохождение маршрута
3.9	Средства связи и сигнализации	Знать средства связи и сигнализации	Использование средств связи
3.10	Использование системы жестов для сигнализации	Знать методы использования жестов для сигнализации	Владеть таблицей знаков русской семафорной азбуки
4. Краеведение			
4.1	Туристско-краеведческое движение «Отечество»	Знать направления движения «Отечество». Цели и задачи направлений.	Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов.
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности	Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов	Организация исследовательской (краеведческой) деятельности группы и руководство ею в походе
4.3	Методика организации экологических исследований в экспедиции	Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов.	Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности.

5. Топография и ориентирование

5.1	Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование при отсутствии видимости.	Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей
5.2	Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью	Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки.	Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе
5.3	Составление маршрута по карте. Азимутальный ход	Техника измерений азимутов на местности.	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки.
5.4	Ориентирование в изменениях погоды	Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).	Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»

6.1	Технические этапы пешей дистанции 3-го класса	Знать технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления.	Уметь оборудовать этап, разметать дистанцию. Владеть понятием штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах
6.2	Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа	Знать приемы выполнения этапов: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа	Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:
6.3	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса	Знать приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения.	Уметь организовать работу команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма.

6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 3-го класса	Знать принцип работы в парах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и само страховки.
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 3 класса	Знать принцип работы в группах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и само страховки.
6.6	Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3 класса	Знать правила вида дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.	Владеть правилами вида дисциплина «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований.
6.7	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3 класса	Знать принципы судейства соревнований	Отрабатывать судейство соревнований. Знать оборудование и разметку дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов.
6.8	Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса	Знать особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 3-го класса (характеристика и параметры препятствий).	Подготовка снаряжения и лыж. Готовить Условия соревнований и техническую информацию по дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа.
6.9	Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил	Знать этапы с использованием перил при прохождении дистанции	Отработка прохождения дистанции
6.10	Этапы лыжной дистанции 3-го класса с само страховкой	Знать этапы с использованием само страховки при прохождении дистанции	Отработка прохождения дистанции

6.11	Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 3 класса	Знать методы организации работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута.	Владеть тактикой личного прохождения (преодоления) различных этапов. Уметь взаимодействовать командой на лыжных дистанциях
6.12	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» 3 класса	Знать методы работы в парах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в парах, отработка страховки и само страховки.
6.13	Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 3 класса	Знать методы работы в группах, отработка страховки и само страховки.	Уметь работать в группах, отработка страховки и само страховки.
6.14	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»	Знать технику и тактику при прохождении дистанции-вело	Отработка навыков прохождения дистанции на велосипеде
6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело» (фигурное вождение велосипеда)	Знать технику и тактику при прохождении дистанции-вело	Отработка навыков прохождения дистанции на велосипеде
6.16	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»	Знать правила соревнований в дисциплине дистанция-вело	Владеть знаниями требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.
7. Физическая подготовка			
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Знать основные задачи общей физической подготовки. Знать требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма.	Выполнять упражнения на развитие силы, скорости, координации и выносливости. Выполнять круговую тренировку по ОФП. Проведение подвижных игр.
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Знать роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов	Круговая тренировка по СФП. Умение выполнять различные способы передвижения на лыжах. Участие в командных эстафетах.

8. Психологическая подготовка

8.1	Методика развития волевых качеств	Знать методику развития волевых качеств	Программа совершенствования. Составление индивидуальной программы работы над собой по развитию волевых качеств личности.
8.2	Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния	Повышение эффекта восстановления работоспособности: внушение в бодрствующем состоянии, внушение в состоянии покоя, самовнушение	Методика построения «биологических защитных оболочек».
8.3	Аутогенная тренировка	Психомышечная и идеомоторная тренировка по Алексееву	Овладение практическими навыками релаксационных методов регуляции внутреннего состояния.

8. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.

9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.
9.5	Городской слёт юных туристов		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

9.6	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы		Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму
9.7	Судейство соревнований	Знать основные понятия при судействе соревнований по спортивному туризму	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в качестве судьи этапа
9.8	Подготовка к походу		Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.
9.9	Итоговый поход		Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.
9.10	Подведение итогов похода		Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.
9.11	Инструкторская подготовка	Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.	Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения. Разработка спортивного категорийного похода 1-3 категории сложности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2023	31.05.2024	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

Календарный учебный график (1-ый год обучения)

№п/п	№ занятия	Название темы занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	Место проведения	Форма контроля
1		2	3	4	5	6	7
СЕНТЯБРЬ							
1	1.4.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма. Географическое положение и климатические особенности Оренбургской области	Комбинированное	3	12.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
2	2.1	Возможные опасности в походе	Комбинированное	3	14.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
3	9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Соревнование	4	15.09	Парк Металлургов	Соревнования
4	2.2.4.1	Личная гигиена туриста Географическое положение и климатические особенности Оренбургской области	Комбинированное	3	16.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
5	2.3	Походная медицинская аптечка	Комбинированное	3	19.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
6	2.4.4.2	Травмы в походе. Первая помощь Флора и фауна родного края	Комбинированное	3	21.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения

7	2.5 4.2	Первая помощь при переломах и кровотечениях Флора и фауна родного края	Комбинированное	3	23.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
8	7.1. 1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	Комбинированное	3	26.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
9	9.7	Соревнования по спортивному туризму «дистанция-пешеходная», «Туристская среда шагает по Стране»	Соревнования	4	27.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Соревнования
10	7.1. 2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	Комбинированное	3	28.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
11	7.1. 3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	Комбинированное	3	30.09	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
ОКТАБРЬ							
12	2.6 3.5	Приёмы транспортировки пострадавшего. Бивуак	Комбинированное	3	03.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
13	3.1 3.5	Туристское снаряжение Бивуак	Комбинированное	3	05.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
14	3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	Комбинированное	3	07.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
15	3.3 3.5	Костры, их типы. Костровое хозяйство Бивуак	Комбинированное	3	10.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
16	7.2. 19	Эстафета «Собираемся в поход».	Комбинированное	3	12.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
17	7.2. 20	Круговая тренировка по СФП	Комбинированное	3	14.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
18	7.2. 21	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	Комбинированное	3	17.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
19	9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнование	4	19.10	Парк Металлургов	Соревнования

20	9.9	Судейство соревнований	Комбинированное	3	21.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
21	9.1 1	Подготовка к походу	Комбинированное	3	24.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
22	3.6	Питание в туристском походе	Комбинированное	3	26.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
23	6.2	Тактика движения группы на маршруте	Комбинированное	3	28.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
24	7.2. 17	Смешанная эстафета	Комбинированное	3	31.10	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
НОЯБРЬ							
25	9.9	Судейство соревнований	Комбинированное	3	02.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
26	3.4	Ремонтный набор	Комбинированное	3	04.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
27	3.5	Бивуак	Комбинированное	3	07.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
28	3.6	Питание в туристском походе	Комбинированное	3	09.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
29	3.7	Составление меню	Комбинированное	3	11.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
30	9.9	Судейство соревнований	Комбинированное	3	14.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
31	4.3 3.7	Население области. Административное деление. Известные люди. Составление меню	Комбинированное	3	16.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
32	7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	Комбинированное	3	18.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения

33	7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	Комбинированное	3	21.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
34	7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	Комбинированное	3	23.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
35	7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	Комбинированное	3	25.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
36	9.11	Подготовка к походу	Комбинированное	3	28.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
37	7.2.18	Бег на короткие дистанции	Комбинированное	3	30.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
ДЕКАБРЬ							
38	4.4	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	Комбинированное	3	02.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
39	4.5	Промежуточная аттестация.	Комбинированное	3	05.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
40	7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	Комбинированное	3	07.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
41	7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Комбинированное	3	09.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
42	7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	Комбинированное	3	12.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
43	7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	Комбинированное	3	14.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
44	9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	Соревнования	4	16.12	Окрестност и города	Соревнования
45	7.2.2	Спортивная эстафета «Занимательная топография»	Комбинированное	3	19.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
46	7.2.3	Скользкий шаг до 3 км	Комбинированное	3	21.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
47	7.2.4	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Комбинированное	3	23.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
48	7.2.5	Бесшажный ход на лыжах	Комбинированное	3	26.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения

49	6.6	Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра	Комбинированное	3	28.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
50	7.2. 18	Бег на короткие дистанции	Комбинированное	3	30.12	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
ЯНВАРЬ							
51	5.1 5.6	Карты и их классификация Компас и правила работы с ними	Комбинированное	3	02.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
52	5.2	Масштабы. Расстояния по карте.	Комбинированное	2	04.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
53	5.3	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	Комбинированное	3	06.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
54	5.4	Условные знаки топокарт. Растительность. Искусственные сооружения.	Комбинированное	3	09.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
55	5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	Комбинированное	3	11.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
56	5.6	Компас и правила работы с ними	Комбинированное	3	13.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
57	5.7	Определение расстояния на местности	Комбинированное	3	16.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
58	5.8	Отображение местности на карте (съёмка местности).	Комбинированное	3	18.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
59	5.9	Чтение карты	Комбинированное	3	20.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
60	5.10	Правила соревнований по ориентированию.	Комбинированное	3	23.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование

61	5.9	Чтение карты	Комбинированное	3	25.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
62	9.10	Городской конкурс по топографии	Комбинированное	3	27.01	МАУДО «СДЮТурЭ	Соревнования
63	7.2. 18	Бег на короткие дистанции	Комбинированное	3	30.11	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
ФЕВРАЛЬ							
64	7.2.4	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Комбинированное	3	01.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
65	9.11	Городской слет туристов-лыжников	Соревнование	8	03-04.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Соревнования
66	7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	Комбинированное	3	06.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
67	7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	Комбинированное	3	08.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
68	7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	Комбинированное	3	10.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
69	7.2.10	Подъемы и спуски на лыжах	Комбинированное	3	13.02.	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
70	7.2.11	Преодоление препятствий на лыжах	Комбинированное	3	15.02.	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
71	7.2.12	Смешанный ход на лыжах	Комбинированное	3	17.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
72	7.2.13	Виды торможения на лыжах	Комбинированное	3	20.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
73	9.9	Судейство соревнований	Комбинированное	3	22.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
74	6.1 6.3	Туристские должности в группе Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	24.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
75	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	27.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
76	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	29.02	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения

МАРТ							
77	6.1	Туристские должности в группе	Комбинированное	3	02.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
78	6.2	Тактика движения группы на маршруте	Комбинированное	3	05.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
79	7.2.6	Свободный стиль хода на лыжах	Комбинированное	3	07.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
80	7.2.7	Повороты на лыжах на 90° и 180°	Комбинированное	3	09.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
81	7.2.8	Лыжная эстафета	Комбинированное	3	12.03.	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
82	7.2.9	Ходьба на лыжах с грузом	Комбинированное	3	14.03.	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
83	7.2.14	Бег по пересечённой местности 2 км.	Комбинированное	3	16.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
84	7.2.15	Бег с препятствиями	Комбинированное	3	19.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
85	7.2.16	Встречная эстафета	Комбинированное	3	21.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
86	8.1 6.3	Психология выживания в природных условиях Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	23.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
87	8.2 6.3	Темперамент личности и его типы. Черты характера. Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	26.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
88	8.3 6.3	Личность и коллектив. Лидерство. Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	28.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
89	7.2.6	Свободный стиль хода на лыжах	Комбинированное	3	30.03	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
АПРЕЛЬ							
90	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	02.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения

91	6.4	Техника безопасности при проведении походов	Комбинированное	3	04.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
92	6.5	Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра	Комбинированное	3	06.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
93	6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Комбинированное	3	09.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
94	6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Комбинированное	3	11.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
95	6.7	Страховочные узлы	Комбинированное	3	13.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
96	6.7	Страховочные узлы	Комбинированное	3	16.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
97	6.8	Общественно полезная работа в походе	Комбинированное	3	18.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
	9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Соревнование	4	20.04	Окрестности и города	Соревнования
98	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	23.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
99	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	25.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
100	6.3	Преодоление естественных препятствий	Комбинированное	3	27.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения

101	7.2.20	Круговая тренировка по СФП	Комбинированное	3	30.04	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
МАЙ							
102	9.11	Подготовка к походу	Комбинированное	2	02.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
103	9.11	Подготовка к походу	Комбинированное	2	04.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
104	9.11	Подготовка к походу	Комбинированное	2	07.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование, наблюдение
105	9.12	Итоговый поход	Поход	15	11-12.05	Губерлинские горы	Наблюдение, контрольные упражнения
106	9.13	Подведение итогов похода	Комбинированное	2	14.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Беседа, тестирование
107	7.2.20	Круговая тренировка по СФП	Комбинированное	2	16.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
108	7.2.20	Круговая тренировка по СФП	Комбинированное	2	21.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
109	7.2.20	Круговая тренировка по СФП	Комбинированное	2	23.05	МАУДО «СДЮТурЭ	Наблюдение, контрольные упражнения
110	9.5	Слет юных туристов	Соревнования	12	24-26.05	река Губерля	Соревнования

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете (классе). Тренировочные занятия в теплое время года проводятся на спортивной площадке, в холодное – в спортивном зале.

В учебных помещениях для теоретических занятий при организации общего искусственного освещения обеспечивается уровень освещенности люминесцентными лампами 300-500 лк, в спортивном зале (на полу) – не менее 200 лк.

Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях должна составлять 18-24 °С; в спортзале – 17-20 °, раздевальных комнатах спортивного зала – 20-22 °С.

Во время занятий в спортзале необходимо открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и

большой скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1-1,5 минуты. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут.

При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек.

Спортивный зал должен быть оснащены аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся. Спортивный инвентарь хранится в помещении снарядной при спортивном зале. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Во время генеральных уборок в спортивных залах ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование моющего пылесоса.

Спортивно-игровая площадка должна иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозостойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-местная	КОМПЛ.
2.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
3.	Плита газовая походная туристская 2-комфорочная	2 шт.
4.	Баллоны газовые 0,5-литровые	4 шт.
5.	Тент для кухни	1 шт.
6.	Столы складные	КОМПЛ.
7.	Скамейки	КОМПЛ.

8.	Фляги для питьевой воды (40 л.)	2 шт.
9.	Термос (3л)	2 шт.
10.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
12.	Топор большой в чехле	2 шт.
13.	Топор малый в чехле	1 шт.
14.	Таганок костровый	2 шт.
15.	Рукавицы костровые (брезентовые)	КОМПЛ.
16.	Каны (котлы) туристские	2 КОМПЛ.
17.	Аптечка медицинская в упаковке	КОМПЛ.
18.	Ремонтный набор в упаковке	КОМПЛ.
19.	Стульчики складные	КОМПЛ.
20.	Коврик теплоизоляционный	КОМПЛ.
21.	Рукавицы рабочие	КОМПЛ.
22.	Фонари осветительные	2-3 шт.
23.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
24.	Призмы для ориентирования на местности	КОМПЛ.
25.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	КОМПЛ.
26.	Накидка от дождя (серебрянка)	КОМПЛ.
27.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	КОМПЛ.
28.	Костюм спортивный беговой	КОМПЛ.
29.	Костюм парадный	КОМПЛ.
30.	Костюм ветрозащитный	КОМПЛ.
31.	Штормовки брезентовые	КОМПЛ.
32.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	КОМПЛ.
33.	Клеенка кухонная	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	КОМПЛ.
35.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	КОМПЛ.
36.	Зеркало 20х20см	1 шт.
37.	Горелка газовая походная	3 шт.
38.	Баллоны газовые к горелке	КОМПЛ.
39.	Спецполотно для носилок	1 шт.
Специальное снаряжение для пешеходного туризма		
1.	Веревка основная (20м)	4 шт.
2.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
3.	Петли прусика (веревка 6-8мм)	КОМПЛ.
4.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
5.	Система страховочная	КОМПЛ.
6.	Карабин туристский (полуавтомат)	КОМПЛ.
7.	Карабин туристский (автомат)	КОМПЛ.

8.	Альпеншток	КОМПЛ.
9.	Репшнуры (2-3м диаметром веревки 6-8мм)	КОМПЛ.
10.	Кошки альпинистские	КОМПЛ.
11.	Блоки (2-4 кратные)	2 шт.
Специальное снаряжение для лыжного туризма		
1.	Лыжи спортивные-беговые	КОМПЛ.
2.	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
Специальное снаряжение для велотуризма		
1.	Спортивный велосипед	1 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Секундомер электронный	4 шт.
2.	Компас жидкостный для ориентирования	КОМПЛ.
3.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
4.	Карандаши цветные, чертежные	КОМПЛ.
5.	Транспортир	КОМПЛ.
6.	Карты топографические учебные	КОМПЛ.
7.	Условные знаки спортивных карт	КОМПЛ.
8.	Условные знаки топографических карт	КОМПЛ.
9.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	КОМПЛ.
10.	Фотокамера цифровая	1 шт.
11.	Видеокамера цифровая	1 шт.
12.	ПК с мультимедийным оборудованием и учебными электронными ресурсами	КОМПЛ.

Перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.

11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, **ложка**, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Тетради общие (для дневников).
32. Гермомешок для личного снаряжения.

Содержание медицинской аптечки

1. Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
2. Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
3. Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
4. Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
5. Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
6. Левомецетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
7. Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
8. Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
9. Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
10. Крем «Детский» – 1 тюбик
11. Бальзам «Звездочка» -1 шт.
12. Бинты стерильные – 5 шт.
13. Бинты нестерильные – 5 шт.
14. Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
15. Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
16. Жгут резиновый – 1 шт.
17. Раствор йода спиртовой 5% – 2 фл.
18. Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% – 2 фл.

19. Лейкопластырь бактерицидный – 40 шт.
20. Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
21. Нашатырный спирт 10% – 1 фл.
22. Раствор перекиси водорода 3% – 2 фл.
23. Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
24. Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
25. Напальчник резиновый – 5 шт.
26. Бинт эластичный – 2 шт.
27. Ножницы – 1 шт.
28. Шприцы – 4-5 шт.
29. Иголки – 15-16 шт.
30. Термометр – 1 шт.

Содержание ремонтного набора

1. Пассатижи.
2. Отвертка.
3. Ножницы.
4. Шило.
5. Молоток.
6. Гвозди разные.
7. Проволока медная.
8. Изолента – 2-3 шт.
9. Лента киперная.
10. Иголки разные.
11. Нитки простые, капроновые.
12. Резина бельевая.
13. Болты.
14. Клей момент.
15. Заплатки.
16. Наждачная бумага.
17. Ацетон (растворитель).
18. Запасные крепления.
19. Пластины жестяные мягкие.

2.2.2 Информационное обеспечение

Для информационного обеспечения программы в кабинете имеется аудио, видео оборудование, возможность выхода в интернет.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям. Для непрерывной реализации программы обучающимся предлагаются занятия в дистанционном формате.

- нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию (правила, регламенты, положения);
- презентации здорового образа жизни;
- видеофильмы из отчетов о походах;
- атласы Оренбургской области;
- спортивные и топографические карты;
- тесты (*Приложение 1*), кроссворды и викторины по технике и тактике туризма (*Приложение 2*), учебные карточки с заданиями (*Приложение 3*).

Интернет-ресурсы:

Туристская подготовка:

«История развития туризма в России» -

https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii

«Туристское снаряжение» -

<https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda>

«Снаряжение для походов» -

<https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s>

«Особенности личного снаряжения» -

<https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

«Сборка рюкзака. Подгонка рюкзака по спине» -

<https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>

«Виды костров» - https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s

«Организация туристского быта» -

https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc

«Типы костров» -

https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363

«Питание в походе» -

https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7

«Физическая подготовка к походу» - <https://kuliarpohod.com/articles/snaryaga-v-pohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/>

«Физическая подготовка» -

<https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&t=2s>

«Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц» -

<https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&t=2s>

Краеведение:

Видеоурок «Рельеф, полезные ископаемые Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/14404815641344928956>

Видеоролик «Животный мир Оренбургской области» -

<https://infourok.ru/prezentaciya-k-vospitatelnomu-meropriyatiyu-zhivotnyj-mir-orenburgskoj-oblasti-4631477.html?ysclid=liyeavruwo210459384>

<https://yandex.ru/video/preview/10991184950177020018>

Видеоурок «Растительный и заповедный мир родного края» -

<https://yandex.ru/video/preview/6205043890695684548t>

<https://yandex.ru/video/preview/5089228463708218615>

Видеоурок «История Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/176968794639398245>

Видеоурок «Герои – оренбуржцы и их подвиги» -

<https://yandex.ru/video/preview/14901885071587491286>

<https://yandex.ru/video/preview/18196166860252056643>

<https://yandex.ru/video/preview/10253284037596109563>

Презентация «Оренбуржцы-олимпийцы» - <https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoy-oblasti-902696.html?ysclid=liyhd1o9nv841454815>

Презентация и видеоматериал «Промыслы и ремесла Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/11414137702882079786>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-narodnie-remyosla-473612.html?ysclid=liyhgpy115494446024>

Презентация "Особенности национального костюма Оренбургской губернии" -

<https://yandex.ru/video/preview/8455952956941476961>

Презентация «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» -

https://vk.com/doc379419075_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf

Презентация «Музеи Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/14659407033074876581>

Топография и ориентирование:

«Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» -

<https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA>

«Базовые упражнения для мелкой моторики» -

<https://www.youtube.com/watch?v=0X52VjxBvuW&t=7s>

«Спортивное ориентирование» -

https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE

«Топография условные знаки и обозначения»

<https://hungry-bags.ru/tysyacha/topografiya-uslovnnye-znaki-i-oboznacheniya-topograficheskie-znaki-dlya/>

Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе» -

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь» - https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall

«ПМП при кровотечениях и травмах» - <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» - <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения» - <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

Основы экологии:

Презентация «Наша планета-Земля»

https://vk.com/doc379419075_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b

Природные комплексы (видеоуроки):

<https://www.youtube.com/watch?v=F2GVqjHqtWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EO1ouUnsB9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=ML2nAFk0lRA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DTk6dNku5jM>

<https://www.youtube.com/watch?v=me6k8xJcKdW>

Видео-урок «Воздействие человека на природу»

<https://www.youtube.com/watch?v=-FRHixI7hik>

Видео-памятка «Твой вклад в защиту окружающей среды»

<https://www.youtube.com/watch?v=hRAqE1I-AAI&t=172s>

Туристское многоборье:

«Туристские слёты и соревнования» -

<https://www.youtube.com/watch?v=FdDh68VyVLI>

«Техника пешеходного туризма» - <http://jijiji.ru/texnika-peshexodnogo-turizma/>

«Индивидуальные страховочные системы -

<https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU>

«Спортивные узлы» - <https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw&t=2s>

«Карманный справочник туриста» -

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

2.2.3 Кадровое обеспечение

Право на реализацию программы имеет образовательная организация при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

Реализация программы проводится педагогом дополнительного образования, владеющим указанными в программе видами туристско-краеведческой деятельности. При реализации программы в школе рекомендуется согласовывать содержание тем с учителем для поддержания преемственности.

Особое значение при обучении детей основам туристско-краеведческой деятельности, создание сплоченного коллектива имеет взаимодействие педагога с родителями. Очень важно получить от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка. В первый месяц работы объединения ежегодно проводятся родительские собрания, где педагог подробно рассказывает о программе, планах занятий и мероприятий, об условиях их проведения и т.д.

2.2.4 Нормативно - правовое обеспечение

- 1 Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного

образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391)

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

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

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирование;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;
- конференции;
- открытое занятие;
- туристско-краеведческий слет;
- портфолио;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

2.4. Оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

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

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

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

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

Итогом ознакомительного уровня (1-го года обучения) является участие в итоговых соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой степени сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

Итогом базового уровня (2 и 3-го года) обучения является участие в соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой - 2-ой степени сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, слет, экспедиция и т.п.) – вне сетки часов.

Итогом углубленного уровня (4 и 5-го года) обучения является подготовка и проведение степенного похода 3-й и выше категории сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Результаты индивидуального развития каждого учащегося, и групповая динамика фиксируются в сводном листе оценки образовательных результатов в освоении Программы, в журнале фиксируются результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 2).

Контрольно-измерительные материалы:

Викторина по теме "Организация туристского быта"

Туристский кроссворд - <https://learningapps.org/view3031220>

Задание по теме "Типы костров" - <https://learningapps.org/watch?v=prvstjjv520>

Задание по теме «Основы туристской подготовки» -

<https://learningapps.org/watch?v=pt9xh7mjc20>

Задание по теме «Основы безопасности» -

<https://learningapps.org/watch?v=p4fd46pqt20>

Кроссворд по теме «Питание в походе»

<https://learningapps.org/watch?v=p6op5hptv20>

Кроссворд на тему "Природные сообщества" -

<https://learningapps.org/watch?v=p5i7dvqxc21>

2.5. Методические материалы

2.5.1 Особенности реализации образовательного процесса

Организация образовательного процесса — *очная*, группы *постоянного состава*.

Принципиальным значением для реализации программы является практико-ориентированный подход и психологическое обеспечение процесса обучения, тренировок.

Ведущая форма в работе с детьми – организация тренировок, походов и экскурсий в естественных условиях. Общая деятельность педагога и воспитанников порождает высшую форму взаимодействия – сотрудничество, которое характеризуется постоянством, разнообразием деловых контактов; реальным позитивным влиянием друг на друга, взаимопониманием, взаимоуважением, доверием; готовностью оказать помощь друг другу.

Процесс обучения детей в объединении можно разделить на три взаимосвязанные этапа, на каждом из которых решаются свои специфические задачи:

Первый этап – информационно-познавательный. обучающиеся на этом этапе знакомятся с разнообразным миром туристско-краеведческой деятельности, овладевают основами туристских и краеведческих знаний.

Второй этап – операционно-деятельностный, на котором формируется умение обучающихся самостоятельно выполнять определенные задачи, поставленные педагогом: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по определенным должностям, разбивка бивуака, умение работать с источниками, проводить наблюдения и т.п. Этот этап направлен на раскрытие внутреннего потенциала обучающихся: развитие коммуникативных качеств личности, приобретение уверенности в себе, общение на уровне приобретенных знаний, стремление работать творчески.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность. Этот этап

направлен на совершенствование приобретенных навыков и профессиональную ориентацию.

Второй и третий года имеют исследовательский, более самостоятельный характер. Практические занятия строятся от «простого» к «сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие туристских навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся смогли овладеть всем комплексом знаний по основам туристской подготовки, общей физической подготовки, истории родного края, экологии, медицине.

2.5.2 Методы обучения и воспитания

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

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

Для повышения результативности и эффективности образовательного процесса используются следующие *методы и принципы обучения*:

На этапе изучения нового материала используются следующие методы: объяснение, рассказ, беседа, дискуссия.

На этапе закрепления изученного материала используются упражнение, практическая работа, походы, учебно-тренировочные сборы.

На этапе повторения изученного — наблюдение, устный контроль (опрос, игры, викторины), тестирование.

На этапе проверки полученных знаний — выполнение контрольных заданий, категорийные походы, защита творческих работ.

2.5.3 Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая. На этапе продвинутого уровня возможна индивидуальная работа или работа в малых группах. На данном этапе обучающийся может выступать в роли наставника для обучающихся ознакомительного или базового уровней.

Формы организации учебного занятия:

- комплексное занятие (теоретическое и практическое); беседа, упражнение, мини-соревнования в группе, экскурсия и поход, творческий проект, учебный проект, социальный проект.

Ознакомительный уровень (первый год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
8. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.					
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра	Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины
2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи					
2.1	Возможные опасности в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.2	Личная гигиена туриста	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.3	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.4	Травмы в походе. Первая помощь	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект

2.5	Первая помощь при переломах и кровотечениях	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.6	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
3. Туристский быт и снаряжение					
3.1	Туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.3	Костры, их типы. Костровое хозяйство	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен

3.4	Ремонтный набор	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.5	Бивуак	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.6	Питание в туристском походе	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.7	Составление меню	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
4. Краеведение					
4.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

4.2	Флора и фауна родного края	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.3	Население области. Административное деление. Известные люди.	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.4	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	Лекция, беседа, практическое занятие, игры, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
5. Топография и ориентирование					
5.1	Карты и их классификация	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.2	Масштабы. Расстояния по карте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.3	Условные знаки топографических карт. Рельеф. Гидрография	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.4	Условные знаки топографических карт. Растительность. Искусственные сооружения.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
5.6	Компас и правила работы с ним	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
5.7	Определение расстояния на местности	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.8	Отображение местности на карте (съемка местности)	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.9	Чтение карты	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
5.10	Правила соревнований по ориентированию	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
6. Специальная туристская подготовка					
6.1	Туристские должности в группе	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
6.2	Тактика движения группы на маршруте	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

6.3	Преодоление естественных препятствий	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.4	Техника безопасности при проведении походов	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
6.5	Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.7	Страховочные узлы	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

6.8	Общественно полезная работа в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
7. Физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
8. Психологическая подготовка					
8.1	Психология выживания в природных условиях	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.2	Темперамент личности и его типы. Черты характера	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений

8.3	Личность и коллектив. Лидерство	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
10. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.4	Соревнования по спорт. ориентированию «Подснежник»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.5	Городской слёт юных туристов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.6	Соревнования по велотуризму	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.9	Судейство соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
9.10	Городской конкурс по топографии	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.11	Подготовка к походу	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.12	Итоговый поход	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект

9.13	Подведение итогов похода	Поход	Практический, наглядный, словесный	Отчет о походе, контрольные упражнения	Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания.
------	--------------------------	-------	------------------------------------	--	---

Базовый уровень (второй год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.					
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра	Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины
2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи					
2.1	Профилактика опасностей в походе (летние походы)	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.2	Личная гигиена туриста	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.3	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект

2.4	Травмы и заболевания в походе. Основные приемы оказания первой помощи	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
3. Основы туристской подготовки					
3.1	Особенности личного снаряжения для различных видов туризма	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.2	Особенности группового снаряжения для различных видов туризма	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.3	Организация туристского быта в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен

3.4	Особенности составления походного меню для различных видов туризма	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.5	Комплектация пищевого рациона	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.6	Раскладка продуктов питания по походному меню	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.7	Туристские должности в группе	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.8	Техника и тактика переходов пешеходном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.9	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины

3.10	Техника и тактика переходов в лыжном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.11	Преодоление препятствий в лыжном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.12	Техника и тактика переходов в водном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.13	Преодоление препятствий в лыжном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.14	Техника и тактика переходов в горном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.15	Преодоление препятствий в горном туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины

3.16	Техника и тактика переходов в вело туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.17	Преодоление препятствий в вело туризме	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.18	Особенности спелео туризма	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
4. Краеведение					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.3	Изучение района путешествия	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый	Тестирование, викторины, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект презентация о родном крае, фото.

4.4	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	Лекция, беседа, практическое занятие, игры, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
5. Топография и ориентирование					
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.2	Условные знаки топограф. и спортивных карт. Рельеф. Гидрография.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Растительность	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.4	Условные знаки топографических и спортивных карт. Искусственные сооружения.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.5	Ориентирование по сторонам горизонта по местным признакам, небесным светилам, часам.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
5.6	Ориентирование по сторонам горизонта с помощью компаса.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт»
5.7	Измерение расстояний на местности и карте.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.8	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
6. Специальная туристская подготовка					
7.					
6.1	Распределение обязанностей в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений

6.2	Техника безопасности при проведении походов	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.3	Узлы, применяемые в туризме.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.4	Вязка носилок. Маркировка верёвок.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
8. Физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь

8. Психологическая подготовка					
8.1	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе. Ожидания участников походной группы	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.2	Первичные группы. Ролевая структура тургруппы	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.3	Психологические азы взаимоотношений в группе. Конфликтные отношения	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.5	Городской слёт юных туристов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.6	Соревнования по велотуризму	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.9	Судейство соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, упражнение, демонстрация)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

9.10	Городской конкурс по топографии	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.11	Подготовка к походу	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.12	Итоговый поход	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.13	Подведение итогов похода	Поход	Практический, наглядный, словесный	Отчет о походе, контрольные упражнения	Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания.

Базовый уровень (третий год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.					
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм. История его развития.	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра	Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины

<i>2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи</i>					
2.1	Профилактика опасностей в зимнем походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.2	Личная гигиена туриста в зимний период времени	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.3	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.4	Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.5	Приёмы транспортировки и пострадавшего зимой	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект

3. Основы туристской подготовки					
3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.3	Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.4	Особенности составления меню для зимних походов.	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.5	Комплектация пищевого рациона для зимнего похода.	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания

3.6	Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.7	Самоуправление в туристской группе	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.8	Режим дня туриста в зимнем и летнем походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация.)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
4. Краеведение					
4.1	Изучение района путешествия при планировании летнего и зимнего похода	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами)	Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

4.2	Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.3	Экологические акции в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
5. Топография и ориентирование					
5.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.3	Виды и особенности спортивных карт	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.4	Картографическая съёмка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»					
7.					
6.1	Виды дистанций в спортивном туризме	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
6.2	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.3	Этапы пешеходной дистанции: подъём, траверс, спуск.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

6.4	Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.7	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.8	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.9	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.10	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.11	Этапы лыжной дистанции: подъём лесенкой, ёлочкой, зигзаг, спуск с торможением	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.12	Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.15	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.16	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.17	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
8. Физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь

7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
8. Психологическая подготовка					
8.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.2	Способы и методы саморегуляции и управления страхом.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.3	Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.5	Городской слёт юных туристов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.6	Соревнования по велотуризму	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.9	Судейство соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, показ, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

9.10	Городской конкурс по топографии	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.11	Подготовка к походу	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.12	Итоговый поход	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.13	Подведение итогов похода	Поход	Практический, наглядный, словесный	Отчет о походе, контрольные упражнения	Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания.

Углубленный уровень (четвертый год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.					
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра	Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины

2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме					
2.1	Основы анатомического строения человека	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.2	Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.3	Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.4	Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.5	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект

3. Специальная туристская подготовка					
3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном туризме	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.3	Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.4	Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.5	Особенности составления меню для водного похода.	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания

3.6	Особенности составления меню для горного похода	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.7	Комплектация пищевого рациона для водного похода.	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.8	Раскладка продуктов питания по меню водного похода	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
4. Краеведение					
4.1	Изучение района путешествия при планировании водного похода	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

4.2	Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.3	Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия.	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
5. Топография и ориентирование					
5.1	Международная кодовая система подачи сигналов бедствия.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.2	Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.3	Построение профиля рельефа в процессе картографической съёмки местности	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.4	Определение своего местоположения и ориентирование во время движения.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»					
6.1	Технические этапы пешеходной дистанции 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.2	Этапы пешеходной дистанции: подъём по перилам, спуск по перилам.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.3	Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 2 – го класса.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 2-го класса.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.11	Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 2-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная-катамаран 4»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
7. Физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь

8. Психологическая подготовка					
8.1	Психологическая подготовка к походам.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.2	Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.3	Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.5	Городской слёт юных туристов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.6	Соревнования по велотуризму	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.9	Судейство соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
9.10	Городской конкурс по топографии	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.11	Подготовка к походу	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.12	Итоговый поход	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.13	Подведение итогов похода	Поход	Практический, наглядный, словесный	Отчет о походе, контрольные упражнения	Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания.

Углубленный уровень (пятый год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.					
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра	Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины

2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме					
2.1	Гигиена и основы здорового образа жизни.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
2.2	Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.3	Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.4	Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
2.5	Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект

3. Специальная туристская подготовка

3.1	Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект
3.2	Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.3	Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен
3.4	Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.5	Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания

3.6	Организация питания на туристских слетах и соревнованиях	Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.7	Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация)	Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
3.8	Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.9	Средства связи и сигнализации	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
3.10	Использование системы жестов для сигнализации	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, демонстрация, самостоятельная работа)	Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения	Плакаты, тесты, викторины
4. Краеведение					
4.1	Туристско-краеведческое движение «Отечество»	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4.3	Методика организации экологических исследований в экспедиции	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
5. Топография и ориентирование					
5.1	Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.2	Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
5.3	Составление маршрута по карте. Азимутальный ход	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»

5.4	Ориентирование в изменениях погоды	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»					
6.1	Технические этапы пешеходной дистанции 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.2	Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.3	Этапы пешеходной дистанции: троллей, выдвижное бревно.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий
6.4	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 3 – го класса.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 3-го класса.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.10	Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.11	Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 3-го класса	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов

6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело» (фигурное вождение)	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплекс заданий, упражнений на выполнение этапов
7. Физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь
7.2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты.	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов	Спортивный зал, спортивный инвентарь

8. Психологическая подготовка					
8.1	Методика развития волевых качеств.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.2	Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
8.3	Аутогенная тренировка	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения	Комплект тестов, заданий, упражнений
9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы.					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях

9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.5	Городской слёт юных туристов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.6	Соревнования по велотуризму	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.7	Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.8	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.9	Судейство соревнований	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий

9.10	Городской конкурс по топографии	Практическое занятие, соревнование	Практический	Соревнования	Участие в соревнованиях
9.11	Подготовка к походу	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.12	Итоговый поход	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером)	Устный опрос, тестирование, доклад	Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект
9.13	Подведение итогов похода	Поход	Практический, наглядный, словесный	Отчет о походе, контрольные упражнения	Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания.

2.5.4 Педагогические технологии

№ п/п	Название образовательной технологии	Цель применения образовательной технологии	Результат применения образовательной технологии
1	Технология развивающего обучения	- поиск на занятиях различных способов решения учебно- тренировочных задач.	На занятиях применяется принцип обучения на высоком уровне трудности, быстрыми темпами, ведущая роль отведена практическим знаниям и умениям
2	Игровые технологии	- мотивация детей к активному движению; - оптимизация образовательного процесса.	Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности.
3	Технология коллективного взаимообучения	- мотивация учащихся к усвоению преподаваемого материала через передачу его своим сверстникам.	Походы выходного дня, категорийные походы
4	Технология исследовательско- проектной деятельности	- развитие свободной творческой личности ребенка.	Конференции, выступления с докладами по защите проекта

2.5.5 Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Содержание	Время
1.	Организация работы группы (проверка присутствующих на занятии)	2 мин
2.	Организация рабочего места (подготовка материалов и инструментов к работе)	3 мин
3.	Сообщение темы занятия и задач	5 мин
4.	Работе по теме	30 мин
	Перерыв	10 мин
5.	Организационный момент	1-2 мин
6.	Работе по теме	35 мин
7.	Подведение итогов занятия. Уборка рабочего места	3-4 мин

2.5.6 Методические и дидактическое обеспечение программы

Дидактические материалы

Дидактические материалы включают в себя раздаточные материалы (топографические знаки, карты Оренбургской области и мест предполагаемых походов и экскурсий, инструкционные материалы и т.д.), задания и упражнения по различным темам

3. Воспитательная деятельность

Реализация рабочей программы по воспитанию должна соотноситься с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Направления воспитательной работы МАУДО СДЮТурЭ:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых обучающихся.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
3. Социализация, самоопределение обучающихся.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
5. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

3.1. Цели и задачи рабочей программы по воспитанию:

Цель: формирование условий для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов.

Задачи программы:

1. Создать благоприятную атмосферу в детском коллективе, способствующую раскрытию потенциала каждого ребенка через обучающие занятия.
2. Способствовать социальной адаптации обучающихся
3. Содействовать развитию таких качеств личности, как трудолюбие, ответственность, стремление к самообразованию.
4. Способствовать повышению общей культуры обучающихся.

3.2. Основные формы работы:

- игра
- беседа
- экскурсия
- мероприятие (интеллектуальное, творческое, спортивное и др.)

Основные методы:

- метод убеждения
- метод примера
- метод поощрения (одобрения)

3.3. Планируемые результаты:

- ценностное отношение к региональной и местной культуре;
- уважение к историческому и культурному наследию народов России памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважение к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культура общения, взаимопомощи; эстетическая культура;
- трудолюбие и уважение к труду, к трудящимся, результатам труда;
- экологическая культура,
- стремление к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей; - настойчивость, последовательность, принципиальность;
- воля, упорство, дисциплинированность в туристической деятельности;
- готовность к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Название воспитательного мероприятия, события	Форма проведения, место проведения
Сентябрь	Мероприятие по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.	Форма мероприятия – очная. Помочь детям овладеть знаниями ПДД. Показ видеоролика.
Октябрь	Беседа на тему: 5 октября - Международный день учителя. «Педагог-профессия на все времена»	Форма мероприятия – очная. Беседа о профессии учителя
Ноябрь	Мероприятие к 4 ноября - день народного единства на тему дружбы и единства народов России. • Проведение беседы о дружеских отношениях между народами.	Форма мероприятия – очная. Способствовать воспитанию у обучающихся чувств патриотизма, развитию уважения к отечественной истории, культуре, традициям. Обобщить и систематизировать знания детей о многонациональности России, единстве народа.
Декабрь	Всероссийская акция «День Героев Отечества» Мероприятие, посвященное международному дню добровольца.	Форма мероприятия – очная. Воспитывать чувства патриотизма. Просмотр слайдов. Форма мероприятия – очная. Воспитание у детей положительных качеств характера, мотивации детей на совершение добрых поступков, добрых дел во благо других.

Январь	27 января - Беседа «Блокадный Ленинград»	Форма мероприятия – очная. Воспитание патриотизма. Показать роль деятельности человека с позиции общечеловеческих ценностей.
Февраль	Беседа на тему: 8 февраля - День российской науки	Форма мероприятия – очная. Сформировать представление о знаменитых русских ученых и их открытиях, и изобретениях. Показ слайдов.
Март	Беседа на тему: 18 марта - День воссоединения Крыма и России Мероприятие, посвященные воссоединению Крыма с Россией.	Форма мероприятия – очная. Дать детям представление о временном характере трудностей в дипломатических отношениях с Украиной. Показать историческую роль полуострова Крым в истории и современности России. Просмотр слайдов.
Апрель	Акция «Здоровое поколение» (блок мероприятий, направленных на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни). 7 апреля – Всемирный день здоровья.	Форма мероприятия - очная. Способствовать укреплению здоровья детей. Просмотр презентации.
Май	• Комплекс праздничных мероприятий к 9 мая	Форма мероприятия – очная. Воспитание патриотизма у детей, чувства гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Просмотр слайдов.

4. Список литературы

4.1. Основная и дополнительная литература

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А Как писать отчет./ Алексеев А.А. //М., ЦДЮТиК, - 2005.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе/ Ф.Г. Багаутдинова // – М, ЦДЮТиК, 2002.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов //М., «Просвещение»,- 2010;
4. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель/ И.В.Балабанов, - 2003
5. Балабанов И.В. Узлы/ И.В.Балабанов. - М., 2006.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся./ Ю.С. Константинов //– М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма./ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов // – М.: ЦДЮТК МО РФ,- 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм./ Ю.С. Константинов // М.,- ЦДЮТур МО РФ, - 2006.
9. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов./ Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов// – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, - 2008.

10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов/ Ю.С. Константинов.// – М.: РМАТ, - 2009.
11. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
12. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
13. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России»/ А.Е Сейненский// - М., 2014.
14. А.Н. Сухов Социальная психология. / Сухов А.Н. // – М., ИЦ Академия,- 2005.
15. Туристская игротка / Сост. Ротштейн Л.М.// – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. М.И. Тимофеев Деловое общение: Учебное пособие./ Тимофеев М.И //– М.: РИОР, - 2004.
17. Г.М. Шеламова Деловая культура и психология общения. / Шеламова Г.М.// – М., ИЦ Академия, 2008.

Список литературы для учащихся

1. И.В. Балабанов Узлы./ Балабанов И.В.// – Москва, 2006.
2. В.П. Бурцев Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования./ Бурцев В.П.// – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Данилова М.З. Занимательная экология // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С.25-33.
4. Дроздов Н.Н. Охрана природы /Дроздов Н.Н., Макеев А.К.// – М.: Мнемозина, 2012. – 64 с.: ил. – (Живая природа с Николаем Дроздовым).
5. Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева Уроки ориентирования./ Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.// ФЦДЮТК Москва - 2005.
6. А.И. Кругов Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово»/ Кругов А.И.// - 2006.
7. В.А. Крутецкая Правила здоровья и оказание первой помощи /Крутецкая В.А.// –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.С. Константинов Словарь Юного туриста/ Куликов В.М., Ротштейн Л.М, Константинов Ю.С.// Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Д.А. Лукашенец Красная книга: исчезнувшие животные Земли/ Лукашенец Д.Е.// –: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
10. А.Г.Озеров Исследовательская деятельность учащихся в природе./ Озеров А.Г.//М., ЦДЮТиК, 2005.

11. А. Д. Очеретний Красная книга. Животные нашего леса / Очеретний А. Д.// – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
12. А. В. Тихонов Растения России. Красная книга / Тихонов А. В.// – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2011. – 172 с.: ил.

4.2. Интернет источники

<https://learningapps.org/watch?v=p4fd46pqt20>

<https://learningapps.org/watch?v=p6op5hptv20>

<https://learningapps.org/watch?v=p5i7dvqxc21>

<https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

<https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>

https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s

https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc

https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363

https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbec8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7

<https://yandex.ru/video/preview/14404815641344928956>

<https://infourok.ru/prezentaciya-k-vospitatelnomu-meropriyatiyu-zhivotnyj-mir-orenburgskoj-oblasti-4631477.html?ysclid=liyeavruwo210459384>

<https://yandex.ru/video/preview/10991184950177020018>

<https://yandex.ru/video/preview/6205043890695684548т>

<https://yandex.ru/video/preview/5089228463708218615>

<https://yandex.ru/video/preview/176968794639398245>

<https://yandex.ru/video/preview/14901885071587491286>

<https://yandex.ru/video/preview/18196166860252056643>

<https://yandex.ru/video/preview/10253284037596109563>

<https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoy-oblasti-902696.html?ysclid=liyhd1o9nv841454815>

<https://yandex.ru/video/preview/11414137702882079786>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-narodnie-remyosla-473612.html?ysclid=liyhgpy115494446024>

<https://yandex.ru/video/preview/8455952956941476961>

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Ведущей деятельностью становится учение, которое влечет за собой новые обязанности, изменяет весь уклад жизни ребенка. Личностным новообразованием является произвольное целеполагание.

Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Память в младшем школьном возрасте развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д.

Младшие школьники так же, как и дошкольники, обычно обладают хорошей механической памятью.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам.

Итак, возрастные особенности детей младшего школьного возраста подразумевают под собой большой резерв развития. Это значит, что с началом новой жизни у ребенка начинают перестраиваться все его сознательные процессы, ребёнок приобретает качества, которые свойственны уже взрослым. У ребёнка завязываются межличностные отношения, и все познавательные процессы становятся устойчивыми и продуктивными.

Средний школьный возраст

Средний школьный возраст (от 11 до 14 лет) - переходный от детства к юности и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность их внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка появляется свое мнение, которое он старается демонстрировать как можно чаще. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю.

Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Поэтому руководитель должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимание индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним. Ему необходимо обратить внимание на формирование нравственных качеств личности и знакомство с примерами положительных идеалов.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации

Старший школьный возраст (15 – 18 лет)

В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Возрастные особенности обучающихся используются в данной программе в полной мере.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

**Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося
по программе «Инструкторы туризма»**

Фамилия, имя _____

Группа № _____

Дата проведения _____

Показатели, оцениваемые параметры	Критерии	Уровень качества результатов	Кол-во баллов	Рейтинг	Формы диагностики
1. Теоретическая подготовка					
1. Теоретические знания по образовательным блокам программы: – туризм; – краеведение; – топография и ориентирование; – основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему; – основы экологии; – общая и специальная физическая подготовка; – туристское многоборье.	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		сдача тестов и спортивных нормативов; анкетирование; опрос; защита учебных проектов, исследовательских работ
2. Владение специальной терминологией по программе	Осмысленность и правильность использования терминов	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		
2. Практическая подготовка					
1. Практические знания, умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний, умений и навыков программным требованиям	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		контрольно-практические задания; сдача спортивных нормативов;
2. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный уровень репродуктивный	до 5 бал. до 10		учебно-тренировочные походы;

		уровень творческий уровень	бал. до 15 бал.		защита творческих проектов
3. Личностные результаты					
1. Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме	владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
2. Умение проявлять активность	готовность к выдвижению идей и предложений	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
3. Умение понимать ценность здоровья	безопасное поведение в природной среде; применение правил личной гигиены	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
4. Метапредметные результаты					
1. Умение выполнять учебные задачи	Самостоятельность в выполнении учебных задач, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально, в группе	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		анализ работы
2. Умение осознанно выполнять практические задания	Способность самостоятельно ориентироваться на местности; соблюдать гигиену и технику безопасности в полевых условиях; владение техникой и тактикой пешеходного туризма	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал.		Контрольно-тренировочные тесты и упражнения
3. Умение самостоятельно выполнять творческий проект	Самостоятельно работать с документами и другими источниками информации, выделять главное, соблюдать последовательность, работать	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал.		Анализ работы, защита творческих проектов

	индивидуально и в группе, способность представить и защитить творческий проект				
--	--	--	--	--	--

Методика подсчёта баллов в сводном листе образовательных результатов обучающегося

По показателю «Теоретические знания»: *низкий уровень* – обучающийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Владение специальной терминологией»: *низкий уровень* – обучающийся, как правило, мало употребляет специальные термины; *средний уровень* – обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; *высокий уровень* – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

По показателю «Практические знания, умения и навыки»: *низкий уровень* – обучающийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Творческие навыки»: *начальный уровень развития креативности* – ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога; *репродуктивный уровень* – выполняет задания на основе образца; *творческий уровень* – выполняет практическое задание с элементами творчества.

По показателю «Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме»: *начальный уровень* – обучающийся испытывает трудности в общении в группе, трудно идёт на контакт; *средний уровень* – не испытывает серьёзных затруднений при общении в группе; *максимальный уровень* – обучающийся свободно общается, выражает своё мнение, активен и инициативен.

По показателю «Умение выполнять учебные задачи»: *начальный уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* – обучающийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса»: *начальный уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* –

обучающийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение самостоятельно выполнять творческий проект»: начальный уровень – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; средний уровень – работает с помощью педагога и в группе; максимальный уровень – обучающийся работает самостоятельно, проявляет креативность.