

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТРАННИК 4»**

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 9 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

общее количество учебных часов - 432

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 144 часа

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Кольчик Юрий Владимирович

г. Зерноград
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1 Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	31
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	34
2.1 Календарный учебный график.....	34
2.2 Условия реализации программы.....	34
2.3 Методическое обеспечение.....	34
2.4 Формы аттестации.....	35
2.5 Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	35
2.6 Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Странник» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023 г № 225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

11. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

12. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Направленность программы туристско-краеведческая

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Программа является сочетанием нравственного, трудового, физического, патриотического, интеллектуального и экологического аспектов воспитания, что позволяет подготовить детей, как к социальной жизни, так и к действиям в экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности программы в том, что она построена на сочетании теоретических и практических занятий, пробуждающих в детях познавательную деятельность и позволяющих сформировать представление об окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы

В настоящее время туризм является одним из популярных видов отдыха в мире, который позволяет в полной мере решать вопросы оздоровления человека и повышать его творческую активность. Детско-юношеский туризм в нашей стране является массовым движением, способствующим укреплению здоровья, развитию интеллектуальных и коммуникативных качеств подрастающего поколения, проявлению интереса

у подростков к своей Родине. Туристская деятельность - это комплексное средство всестороннего развития подрастающего поколения в познании окружающего мира и самих себя в процессе занятий.

Адресат программы

Обучающиеся возрастом от 9 до 17 лет.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. 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.

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.

Режим занятий Продолжительность занятия определяется порядком, установленным локальным актом учреждения и составляет 40-45 минут. Обучающиеся занимаются 4 часа в неделю: 2 дня по 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (432 часа), 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа.

Уровень реализации программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15-20 человек. Учащиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.

Программа, в случае определенных ситуаций, может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При дистанционном/электронном обучении:

- Теоретическое занятие (устное изложение материала по какой-либо теме), такое занятие в системе дистанционного обучения представляет собой файл с заданиями педагога/образовательный интернет - ресурс с необходимым учебным материалом, который должен быть изучен самостоятельно.
- Практическое занятие – самостоятельная работа (форма занятий без непосредственного участия педагога, но по его заданию в специально предоставленное для этого время). Обучающиеся работают самостоятельно с

предложенными информационными ресурсами, с обучающими программами, тестами.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов. На теоретических занятиях обучение происходит в виде бесед, занимательных игр, выполнения логических заданий, просмотра фильмов, встреч с профессиональными путешественниками, специалистами, учеными. Обучающиеся изучают карты местности, чертят схемы, работают со специальной литературой, изучают технику вязки узлов, занимаются подготовкой снаряжения к походу и др. Практические навыки отрабатываются вне аудитории на свежем воздухе. Обучающиеся выполняют физические упражнения, играют в подвижные игры, совершают пешие и лыжные прогулки и походы, отрабатывают элементы ориентирования на местности, исследуют растительный и животный мир, выявляют случаи негативного воздействия человека на окружающую среду, участвуют в их ликвидации.

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

Виды (формы) занятий:

Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование, дискуссия, поход, экскурсия.

Перечень форм подведения итогов

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений, решения практических задач, демонстрации приобретенных навыков, разработки и защиты проектов, участия в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование у обучающихся потребности и осознанной мотивации к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и туризмом.

Задачи:

воспитательные (личностные)

- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать социально активную личность, готовую к социально значимым видам деятельности;
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию здорового образа жизни

развивающие (метапредметные)

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать образное и пространственное мышление через различные виды деятельности;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности.

образовательные (предметные)

- расширить и углубить знания, сформировать умения и навыки, полезные человеку в рамках туристской деятельности;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, физической подготовке;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- совершенствовать общую физическую и специальную подготовку обучающихся;
- подготовить обучающихся к успешной сдаче норматива комплекса ГТО (поход на дистанцию от 5 до 10 км).

1.3. Содержание программы

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности «Странник»
Первого года обучения

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Основы туристской подготовки.					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2		2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2		2	
1.3	Личное и групповое снаряжение	2	2	4	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4		4	Зачет
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4	
1.6	Основы техники пешеходного туризма	4	8	12	
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	4	Зачет
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2		2	
2. Раздел 2 / Модуль Краеведение					
2.1	Родной край, его природные	2		2	Тест

	особенности, история, известные земляки				
2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		6	6	
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		6	6	
Раздел 3 /Модуль Медико-санитарная подготовка					
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	3	6	
3.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	4	6	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	3	6	Зачет
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	6	Зачет
Раздел 4 /Модуль Общая и специальная физическая подготовка					
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, польза физических упражнений	4		4	Тест
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на учебных занятиях	2	2	4	
4.3	Общая физическая подготовка		34	34	Контрольные нормативы
4.4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
	Итого за период обучения	113	31	144	

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Основы техники пешеходного туризма

Снаряжение, применяемое для прохождения дистанций 1 класса. Возможные этапы 1 класса и способы их прохождения. Узлы в туризме, их применение. Страховочная система. Понятие о самостраховке.

Практические занятия

Работа со снаряжением, прохождение простых этапов без системы страховочной и в системе. Вязка узлов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

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

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Краеведение

2.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

Практические занятия

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

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

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

Практические занятия

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

3. Медико-санитарная подготовка

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

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

Практические занятия

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

3.2. Походная медицинская аптечка

Составление 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 к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на учебных занятиях

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия,

спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

4.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практические занятия

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

Учебный план второго года обучения.

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Основы туристской подготовки.					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2		2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение, снаряжение для лагеря	4	8	12	Тест
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	8	14	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4	Зачет
1.5	Питание в туристском походе	3	3	6	
1.6	Туристские должности в группе	2		2	
1.7	Техника и тактика в туристском походе	3	3	6	Зачет
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4		4	
1.9	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий по верёвкам	10	24	34	
2. Раздел 2 / Модуль Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника					
2.1	Обязанности туриста-проводника	2	2	4	
2.2	Земля и карта	4		4	
2.3	Топографическая и спортивная карта	2	4	6	Зачет
2.4	Компас, работа с компасом	2	4	6	Зачет
2.5	Измерение расстояний	2	2	4	
2.6	Способы ориентирования	2		2	Сдача нормативов
2.7	Ориентирование по местным предметам		4	4	
2.8	Соревнования по ориентированию	2	4	6	Сдача нормативов
Раздел 3 / Модуль Первая доврачебная помощь					
3.1	Самопомощь	3	3	6	
3.2	Походная медицинская аптечка, первая помощь	2	4	6	Зачет
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	
3.4	Оказание первой помощи пострадавшему	4	4	8	
	Итого	63	81	144	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В. Обручев, В. Арсеньев, Г. Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Специальное личное и групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Палатки.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установление палаток.

1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5 Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7 Техника и тактика в туристском походе

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9 Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий по верёвкам.

Технические приёмы. Этапы и дистанции в туризме. Перечень препятствий в походе и на соревнованиях. Правила преодоления препятствий. Знакомство с правилами Регламента. Техника преодоления: траверс, подъём и спуск по склону, навесная переправа, параллельные перила, маятник, бревно, брод и др. Личная техника. Командное прохождение дистанций 1-го класса. Преодоление препятствий в походах на реальном рельефе.

Практические занятия

Преодоление препятствий согласно Регламенту соревнований. Применение личного специального снаряжения.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1 Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2 Земля и карта

Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3 Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных

форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4 Компас, работа с компасом

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7 Ориентирование по местным предметам.

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

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 троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения А) определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8 Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Первая доврачебная помощь

3.1 Самопомощь

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

3.2 Походная медицинская аптечка, первая помощь

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

3.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

3.4 Оказание первой помощи пострадавшему

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Ушибы, ссадины, потертости.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Основы туристской подготовки.					
1.1	Личное и групповое снаряжение	3	3	6	Зачет
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		4	4	Зачет
1.3	Техника пешеходного туризма	4	10	14	
2. Раздел 2 / Модуль Краеведение					
2.1	Туристские возможности родного края. Музеи		4	4	
2.2	Изучение района путешествия	2	2	4	
2.3	Охрана природы и памятников культуры	2	2	4	Тест
Раздел 3 / Модуль Основы скалолазания и альпинизма					
3.1	Специальное индивидуальное оборудование	2	2	4	
3.2	Движение траверсом	2	6	8	
3.3	Движение по склонам	1	3	4	
3.4	Движение по осыпям	1	3	4	Зачет
3.5	Вертикальный подъём и спуск	2	8	10	Зачет
3.6	Страховка и само-страховка при движении по скальному рельефу	2	4	6	Зачет
Раздел 4 / Модуль Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника					
4.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	6	Зачет
4.2	Изображение горного рельефа	2	2	4	
4.3	Ориентирование в сложных условиях		4	4	
4.4	Действия в случае потери ориентирования	2	4	6	Зачет
4.5	Определение расстояний	2	2	4	
4.6	Соревнования по ориентированию		4	4	
Раздел 5 / Модуль Медико-санитарная подготовка					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	4	
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	4	6	
5.3	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	2	4	6	Зачет
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего		6	6	Зачет
Раздел 6 / Модуль Туристские походы					
6.1	Комплектование групп	1	1	2	
6.2	Требование к руководителю и участникам	2		2	

6.3	Организация и проведение походов	2	4	6	
6.4	Организация питания в походе	3	5	8	
6.5	Техника и тактика в туристском походе	1	1	2	Зачет
6.6	Подведение итогов похода	1	1	2	
	Итого	47	97	144	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристических соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, на соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывания лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Техника пешеходного туризма.

Технические приёмы. Этапы и дистанции в туризме. Перечень препятствий в походе и на соревнованиях. Правила преодоления препятствий. Знакомство с правилами Регламента. Техника преодоления: траверс, подъём и спуск по склону, навесная переправа, параллельные перила, маятник, бревно, брод и др. Личная техника. Командное прохождение дистанций 1-го класса. Преодоление препятствий в походах на реальном рельефе.

Практические занятия

Преодоление препятствий согласно Регламенту соревнований. Применение личного специального снаряжения.

2. Краеведение

2.1. Туристские возможности родного края. Музеи.

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

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

Литература о родном крае.

Практические занятия

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

2.2. Изучение района путешествия.

Получение заданий муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Практические занятия

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

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

3. Основы скалолазания и альпинизма

3.1. Специальное индивидуальное снаряжение.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

3.2. Движение траверсом

Преодоление горных склонов траверсом. Траверс скальных и других участков горных склонов.

3.3. Движение по склонам

Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

3.4. Движение по осыпям

Характеристика каменистых осыпей. Передвижение по осыпям.

3.5. Вертикальный подъём и спуск

Техника подъёма по вертикальным стенам. Спуск. Подъём и спуск свободным лазанием. С помощью жумара. Спуск с использованием различного снаряжения.

3.6. Страховка и самостраховка.

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

4. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

4.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

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

4.2 Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображению на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

4.3. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

4.4. Действия в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов. Их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение

ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута. Уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения. Разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка)

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.

4.5. Определение расстояний.

Расстояние по карте. Визуальный контроль расстояния.

Измерение расстояний на местности.

4.6. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Медико-санитарная подготовка

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия

Освоение приемов массажа.

5.2. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Сбор аптечки. Зависимость состава аптечки от вида похода, времени года, продолжительности. И других факторов.

Основные причины несчастных случаев: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Практические занятия

Сбор аптечки.

5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок из подручных средств в походных условиях.

Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка при различных травмах. Транспортировка группой и в одиночку.

6. Туристские походы.

6.1. Комплектование группы.

Состав группы. Подбор участников в зависимости от вида и сложности похода. Должности в группе. Требования к участникам похода.

6.2. Требование к руководителю и участникам.

Предъявляемые требования по технической и морально-психологической подготовки. Категория сложности и участие в нём. Требование к руководителю похода. Какими походами можно руководить. Квалификация.

6.3. Организация похода

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов других туристических групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.

Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода. Подготовка маршрутной документации. Картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

6.4. Организация питания в походе.

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия

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

6.5. Тактика и техника в походе

Переправы через реки, Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация навесной переправы, техника движения по навесной переправе, траверс, переправа в брод с помощью перилл, маятник, бревно.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

6.6. Подведение итогов туристского путешествия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения после похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение

отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировано уважительное отношение к окружающим;
- развиты мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, освоена социальная роль обучающегося;
- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, взаимопомощь, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформировано умение определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сформировано умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- сформированы умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- овладение умениями организовывать свою жизнедеятельность в походных и экстремальных условиях;

- овладение техникой пешеходного и горного туризма;
- сформированы навыки ориентирования в различных условиях;
- сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- подготовлены обучающиеся к успешной сдаче норматива комплекса ГТО (поход на дистанцию от 5 до 10 км).

I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки и др.;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, шинный материал и др.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Методическое обеспечение

Одним из средств наглядности при изучении программного материала служит оборудование для мультимедийных демонстраций:

- компьютер,
- медиа проектор,
- видеофильмы,
- презентации,
- интернет-ресурсы.

Дидактический материал: разработки теоретических и практических занятий, таблицы и стенды по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; подборка литературно-художественного материала (стихи, поговорки, пословицы, загадки, рассказы); занимательный материал (викторины, ребусы, кроссворды); подборка заданий развивающего и творческого характера. Также диагностические методики; информационные материалы; интернет материалы, относящиеся к программе; презентации. Для реализации задач здоровьесбережения имеется подборка профилактических, развивающих упражнений (для глаз, для рук, для снятия напряжения и профилактики утомления и т.п.), физические зарядки для всех мышц тела длительностью 5-10 мин.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

•ИКТ-технологии, предполагающие выстраивание педагогического процесса на основе использования ресурсов Интернет, технических устройств, электронного оборудования. В рамках курса готовятся видеопрезентации,

обучающее видео, модели, которые предъявляются обучающим и интенсифицируют педагогический процесс.

Организация образовательного процесса направлена на создание развивающей среды, в которой смогут раскрыться творческие способности обучающихся, будут удовлетворены потребности в интеллектуальном, нравственном совершенствовании обучающихся.

Методы, формы, средства, используемые в организации образовательной деятельности: индивидуальная (обучающимся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей), фронтальная работа (работа со всеми одновременно, например, при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма), групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения практического задания).

2.4. Формы аттестации

Проведение системного анализа личностного и предметного результатов осуществляется в рамках накопительной системы - портфолио обучающегося, которое является примером образовательной деятельности обучающегося.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

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

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения прогностической, текущей и итоговой диагностики обучающихся. К оценочным материалам относятся:

- Стартовая диагностика обучающихся.
- Промежуточная аттестация обучающихся.
- Итоговая аттестация обучающихся.
- Протокол данных по изучению уровня воспитанности.

Материалы по критериям оценивания приведены в Приложении 2

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса ориентирована на развитие интереса детей к инженерно-техническим и информационным технологиям, научно-исследовательской и конструкторской деятельности с целью последующего наращивания кадрового потенциала в высокотехнологичных и наукоемких отраслях промышленности.

Задачи воспитательного процесса

- воспитывать чувство гордости за отечественные технические достижения;
- воспитывать техническую творческую активность, выражающуюся в новизне, способности преобразовать структуру объекта, склонности к творческой деятельности;
- формировать у детей образное техническое мышление, умение выражать собственный замысел через рисунок, набросок или чертеж;
- развить у детей любознательность и интерес к различным техническим устройствам и объектам, стремление понимать их, разбираться в их конструкции и работе, желание создавать модели и макеты данных объектов;
- воспитывать у детей взаимопонимание, доброжелательность и желание доставлять своим техническим творчеством радость людям;
- воспитывать у детей усидчивость, терпение и трудолюбие;
- формировать умение рационально распределять собственное время, составлять план работы и адекватно анализировать результаты собственной деятельности.

Планируемые результаты

- воспитано чувство гордости за отечественные технические достижения;
- воспитана техническая творческая активность, выражающаяся в новизне, способности преобразовать структуру объекта, склонности к творческой деятельности;
- у обучающихся сформировано образное техническое мышление, умение выражать собственный замысел через рисунок, набросок или чертеж;
- развиты любознательность и интерес к различным техническим устройствам и объектам, стремление понимать их, разбираться в их конструкции и работе, желание создавать модели и макеты данных объектов;
- у обучающихся воспитаны взаимопонимание, доброжелательность и желание доставлять своим техническим творчеством радость людям;
- воспитаны усидчивость, терпение и трудолюбие;
- сформированы умение рационально распределять собственное время, составлять план работы и адекватно анализировать результаты собственной деятельности.

Приоритетные направления воспитания

Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы технической направленности - формирование мотивации поиска новых технических решений, необходимых для развития науки и производства.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными

целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1	Международный день пожилых людей	Духовно-нравственное воспитание	Беседа	октябрь	Кольчик Ю.В
2	День защитников Отечества	Патриотическое воспитание	Беседа	февраль	Кольчик Ю.В
3	День Победы, Великая	Патриотическое воспитание	Беседа	май	Кольчик Ю.В

	Отечественная война				
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
1	Экскурсия в Новороссийск	Патриотическое воспитание	экскурсия	октябрь	Кольчик Ю.В
2	Патриотическая акция «Письмо солдату»	Патриотическое воспитание	акция	февраль	Кольчик Ю.В
3	«С рюкзаком по родному краю»	Приобщение к ЗОЖ	поход	март	Кольчик Ю.В
4	«Многообразие моей страны – горный Домбай»	Культурно-нравственное воспитание	экскурсия	февраль	Кольчик Ю.В
5	«Памятники Зернограда»	Патриотическое воспитание	экскурсия-квест	май	Кольчик Ю.В
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
1	Родительское собрание на тему «Введение в программу»	Ознакомление с образовательной программой	Собрание	сентябрь	Кольчик Ю.В
2	Родительское собрание на тему выездов, соревнований и походов	Налаживание взаимодействия с родителями	Собрание	Сентябрь, февраль, апрель	Кольчик Ю.В
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
1	Беседы «Когда я вырасту, я стану...»	Профессиональное ориентирование обучающихся	Беседа	ноябрь	Кольчик Ю.В
2	Мир профессий	Знакомство с профессиями	Беседа	Март	Кольчик Ю.В
Модуль «Профилактика»					
1	Проведение бесед антинаркотической направленности.	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Сентябрь	Кольчик Ю.В
2	Проведение бесед информационной безопасности в сети, безопасного поведения на улице	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Декабрь	Кольчик Ю.В
3	Проведение бесед о здоровом образе жизни.	Приобщение к ЗОЖ	Беседа	Апрель	Кольчик Ю.В

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кувик П. П. - "Туризм - отдых, спорт, познание". Киев "Реклама" 1986 г.
2. Константинов Ю. С. - "Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму". ЦДЮТур РФ 1999 г.
3. Миллер Д. - "Выживание по методам САС" Минск "Харвест" 1999 г.
4. Никитина Н. И. - "Правила соревнований по туристскому многоборью". Ростов-на-Дону 1999 г.
5. Шамо́в А. П. - "Уроки туризма". Ростов-на-Дону 1999 г.
6. Антропов К., Расторгуев М. "Узлы". М.: ЦДЮТур МО РФ 1994 г.
7. Бринк И. Ю., Бондарец М. П. "Ателье туриста". М.: ФиС 1990 г.
8. Волович В. Г. "Академия выживания". М.: ТОЛК 1996 г.
9. Ганиченко Л. Г. "Котелок над костром". М.: Издательский дом "Вокруг света" 1994 г.
10. Константинов Ю. С. "Туристские слёты и соревнования учащихся" М.: ЦДЮТиК МО РФ 2003 г.
11. Коструб А. А "Медицинский справочник туриста". М.: Профиздат 1997г.
12. Кошельков С. А. "Обеспечение безопасности при проведении туристических слётов и соревнований учащихся". М.: ЦДЮТур МО РФ 1997г.
13. Куликов В. М., Константинов Ю. С. "Топография и ориентирование в туристском путешествии". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2002 г.
14. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. "Школа туристских вожаков". М.: ЦДЮТур МО РФ 1997 г.
15. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю. В. "Словарь юного туриста". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2003 г.
16. Лукоянов П. И. "Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий". М.: ЦДЮТур МО РФ 1998 г.
17. Маслов А. Г. "Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся" М.: ЦДЮТур МО РФ 2002 г.
18. Маслов А. Г. "Подготовка и проведение соревнований "Школа безопасности" М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2000 г.
19. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. "Полевые туристские лагеря". М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2000 г.
20. Нурмиаа В. "Спортивное ориентирование". М.: ФСО РФ 1997 г.
21. Остапец А. А. "Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2001 г.
22. Основы медицинских знаний учащихся. / Под ред. Гоголева М. И. М.: Просвещение 1991 г.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур МО РФ 1995 г.
24. Ротштейн Л. М. "Школьный туристский лагерь". М.: ЦДЮТур МО РФ 1993
25. Рыжавский Г. Я. "Биваки". М.: ЦДЮТур МО РФ 1995 г.
26. Тыкул В. И. "Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение 1990 г.

27. Усыскин Г. С. "В классе, в парке, в лесу". М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
28. Уховский Ф. С. "Уроки ориентирования". М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
29. Шиббаев А. В. "Переправа": Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
30. Шиббаев А. В. "Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду? М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
31. Шиббаев А. В. "В горах": Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ 1997 г.
32. "Школа безопасности" Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур МО РФ 1999 г.
33. Штюрмер Ю. А. "Профилактика туристского травматизма". М.: ЦРИБ "Турист" 1992 г.
34. Энциклопедия туриста. М.: Научное издательство "Большая Российская энциклопедия" 1993 г.
35. Ужбанокон Х. С., Ужбанокон З. С. " Спортивное ориентирование". Майкоп 2000 г.
36. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
37. Журнал "Азимут" №2 1997 г.
38. Программы для системы дополнительного образования детей:
 - Константинов Ю. С. "Юные судьи туристских соревнований". Москва 1998г.
 - Лукашов Ю. В., Чеченцов В. А. "Спортивное ориентирование". Москва 2001 г.
39. Константинов Ю. С. "Подготовка судей соревнований по туризму". Москва 1998 г.
40. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 - 2004 гг. Москва 2001 г.
41. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Москва «ЭКСМО». 2003 г.
42. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
43. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г,
44. Пронтишева Л. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
45. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995 г.
46. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
47. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Странник»

Первого года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Т.Б. на занятиях и в походах	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
2		Туристские путешествия, история развития туризма	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
3		Воспитательная роль туризма	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
4		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
5		Подготовка к походу, путешествию	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
6		Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
7		Правила движения в походе	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
8		Преодоление препятствий на местн.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
9		Преодоление препятствий	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
10		ОФП, Подготовка к походу	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
11		Организация туристского быта.	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
12		Профилактика заболеваний	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
13		Строение и функции организма	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ	Тестирование, опрос

						«Ермак»	
14		Преодоление препятствий по верёвкам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
15		Вязка узлов. Основные узлы по регламенту.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
16		ОФП. Силовые	2	Практика		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
17		ОФП. Скоростно-силовые упражнения	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
18		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
19		СФП, по верёвкам с помощью снаряжения	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
20		ОФП, по верёвкам с помощью снаряжения	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
21		Походная медицинская аптечка	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
22		ОФП, Походная медицинская аптечка	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
23		СФП, использование лекарственных растений	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
24		Врачебный контроль, самоконтроль, ОФП	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
25		предупреждение спортивных травм на тренировках, ОФП	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
26		Топографическая и спортивная карта	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
27		СФП, условные знаки	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
28		Ориентирование на местности, по местным предметам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
29		Природные ориентиры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ	сдача норматива

						«Ермак»	
30		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
31		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
32		ОФП, подвижные игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
33		ОФП, эстафеты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
34		СФП координация равновесие внимание	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
35		Личное и групповое снаряжение	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
36		Подготовка к походу	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
37		Организация тур быта. Ночлег.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
38		Организация Тур быта.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
39		ОФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
40		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
41		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
42		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
43		ОФП спортивные игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
44		ОФП гимнастика, игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
45		Определение азимута	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива

46		Организация туристского быта	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
47		Организация ночлега	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
48		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
49		ОФП – игры на реакцию	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
50		Приемы транспортировки пострадавшего без носилок, ОФП	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
51		ОФП, волейбол	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
52		ОФП эстафеты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
53		СФП – работа со снаряжением	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
54		Преодоление водных преград	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
55		Вязка узлов Преодоление оврагов	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
56		Преодоление препятствий в природе	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
57		Спуск по склону	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
58		Комбинированные препятствия	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
59		Бивуак, ночлег в походе	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
60		Разведение огня в походе, виды костров	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
61		Соревнования в туризме	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
62		Обозначения в	2	Практич		МБУ ДО	сдача

		соревновательной терминологии		работа		ДДТ «Ермак»	норматива
63		Преодоление горных препятствий	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
64		Преодоление скал	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
65		Страховка на скалах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
66		Занятия на сборах Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
67		Занятия на сборах Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
68		Комбинированные препятствия	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
69		Оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
70		Туристские возможности края, экскурсионные объекты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
71		ОФП зачёт	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
72		СФП зачет	2	Практич работа			сдача норматива

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности «Странник»
Второго года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Т.Б. на занятиях и в походах	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
2		Туристские путешествия, история развития туризма	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
3		Туристское снаряжение	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты

4		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
5		Подготовка к походу, путешествию	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
6		Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
7		Правила движения в походе	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
8		Правила движения в походе группой	2	Практика		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	тесты
9		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений, СФП	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тесты, опросы
10		Преодоление препятствий по верёвкам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
11		Преодоление препятствий по верёвкам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
12		ОФП, силовые	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
13		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тесты, опросы
14		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тесты, опросы
15		СФП, по верёвкам с помощью снаряжения	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
16		Походная медицинская аптечка	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
17		Оказание первой помощи	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
18		СФП, условные знаки	2	Теоретич		МБУ ДО	Тесты,

				занятие		ДДТ «Ермак»	опросы
19		Ориентирование на местности, по местным предметам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
20		Природные ориентиры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
21		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
22		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
23		ОФП, подвижные игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
24		ОФП, эстафеты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
26		СФП координация равновесие внимание	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
25		ориентирование по компасу по карте	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
26		ориентирование по компасу по карте	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
27		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
28		оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
29		ОФП подвижные игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
30		ОФП гимнастика, игры	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
31		Определение расстояния	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
32		Организация туристского быта	2	Теория		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
33		Организация ночлега	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива

34		Приемы транспортировки пострадавшего на носилках, ОФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
35		ОФП, комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
36		ОФП эстафеты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
37		СФП – работа со снаряжением	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
38		Преодоление водных преград	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
39		Преодоление оврагов	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
40		Преодоление вертикальных препятс	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
41		Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
42		Соревнования в туризме	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
43		Участие в слётах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
44		Преодоление горных препятствий	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
45		Преодоление скал	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
46		Страховка на скалах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
47		Самостраховка	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
48		Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
49		Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
50		Групповое	2	Практич		МБУ ДО	сдача

		снаряжение		работа		ДДТ «Ермак»	норматива
51		ОФП зачёт	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
52		Вертикальный подъём	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
53		Спуск по скалам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
54		Спуск дюльфером	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
55		ОФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
56		Вертикальный подъём-спуск	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
57		Туристские возможности края, экскурсионные объекты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
58		СФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
59		Изучение района путешествия	2	Теория		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тесты, опросы
60		СФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
61		Вертикальный подъём-спуск	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
62		СФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
63		Вертикальный подъём-спуск	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
64		ОФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
65		Транспортировка пострадавшего	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
66		СФП. дистанции в школе безопасности	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ	сдача норматива

						«Ермак»	
67		СФП. дистанции в школе безопасности	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
68		Движение по горам, трудности	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
69		Прохождение дистанций в турслётах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
70		Прохождение дистанций в турслётах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
71		Прохождение дистанций в турслётах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива
72		СФП, технические знания - зачёт	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	сдача норматива

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности «Странник»
Третьего года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Т.Б. на занятиях и в походах	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
2		Личное походное снаряжение и вещи	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
3		Групповое снаряжение	2	Практия занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
4		Питание в тур походе	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
5		Подготовка к походу, путешествию	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
6		Родной край обзор экскурсионных объектов	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
7		Комплектование группы	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос

8		Требование к руководителю похода	2	Теория		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
9		Подготовка к походу. Профилактика заболеваний в походе.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
10		Личное и групповое снаряжение. СФП.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
11		Личное и групповое снаряжение.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
12		Тур быт навыки. ОФП	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
13		Организация ночлега в походе	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
14		Изучение района путешествия. Туристские возможности зерноградского района.	2	Экскурсии		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
15		СФП, по верёвкам с помощью снаряжения	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
16		СФП, по верёвкам с помощью снаряжения. Вертикальный подъём и спуск в связке	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
17		Походная медицинская аптечка Транспорт пострадавшего	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
18		СФП. Топографическая и спортивная карта	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
19		Ориентирование на местности, по местным предметам. Способы ориентирования	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива

20		Компас, работа с компасом	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
21		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
22		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
23		ОФП. Аварийные ситуации в походе, предупреждение	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
24		СФП, эстафеты с элементами тур техники. Преодоление препятствий по верёвкам	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
25		Топографическая карта	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
26		Вертикальный подъем и спуск. ОФП – игры на реакцию	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
27		Организация перил на вертикальном подъёме	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
28		ОФП. Измерение расстояний на карте.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
29		Охрана природы и памятников СФП гибкость, лазание	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
30		Личное и групповое оборудование	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
31		Групповое походное снаряжение	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
32		Питание в туристском походе	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
33		Оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего без	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива

		НОСИЛОК					
34		Туристские должности в группе	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
35		ОФП эстафеты.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
36		Организация страховки при подъеме	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
37		Работа со снаряжением	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
38		Подъём по склону	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
39		Спуск по склону. ОФП эстафеты	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
40		Прохождение препятствий на скорость.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
41		Прохождение препятствий на скорость. Комбинированные препятствия	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
42		Способы ориентирования на местности	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
43		Прохождение препятствий на скорость	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
44		Преодоление скал, вертикальный подъём спуск	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
45		Страховка на скалах. Самостраховка	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
46		Страховка на скалах. Самостраховка	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
47		Комбинированные препятствия на склонах. ОФП промежуточный зачёт	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
48		Преодоление препятствий, работа на	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива

		выносливость					
49		Преодоление препятствий, работа на выносливость	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
50		Действие группы в аварийных ситуациях	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
51		Спуск по скалам. Вертикальный подъём по скалам.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
52		Спуск дюльфером	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
53		ОФП. Составление схемы маршрута	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
54		Траверс. Организация траверса группой	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
55		Траверс. Организация траверса группой. ОФП.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
56		СФП	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
57		СФП, координация и реакция на этапе	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
58		Организация страховки командой	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
59		Страховочные станции	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
60		Вертикальный подъём-спуск, страховка на дереве	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
61		Туристские возможности края, экскурсионные объекты	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
62		Изучение района путешествия. Виды и классификация туристских походов	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
63		История спортивного туризма, ОФП	2	Теоретич занятие		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос

64		Транспортировка пострадавшего	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
65		Подготовка к турслёту, ОФП выносливость и скорость	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
66		Движение по горам, препятствия на склонах	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
67		СФП, тактика бега в ориентировании	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
68		Личная гигиена, профилактика заболеваний.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
69		СФП, тактика бега в ориентировании	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
70		Личная гигиена, профилактика заболеваний.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос
71		СФП, тактика бега в ориентировании	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Сдача норматива
72		Личная гигиена, профилактика заболеваний.	2	Практич работа		МБУ ДО ДДТ «Ермак»	Тестирование, опрос

**Сводный протокол данных по изучению уровня воспитанности обучающихся
МБУ ДО ДДТ «Ермак» на ____ г.
Объединение «Странник» Год обучения __ Педагог Кольчик Ю.В.
В группе обучающихся**

№	Фамилия, имя	Долги и ответственность	Бережливость	Дисциплинированность	Ответственное отношение к занятиям	Отношение к труду	Коллективизм и товарищество	Доброта и отзывчивость	Честность	Простота и скромность	Культурный уровень	Уровень воспитанности
1												

**Сводный протокол
динамики личностного развития обучающихся
МБУ ДО ДДТ «Ермак» на 25.05.20__ г.
Объединение «Странник» _____ Год обучения __ - й
Педагог Кольчик Юрий Владимирович
В группе обучающихся**

№	Фамилия, имя	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества:	
		Терпение	Воля	Самостоятельность	Самооценка	Интерес к занятиям в детском объединении	Конфликтность (отношение ребёнка к конфликту в группе)	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)
1								

**Стартовая диагностика обучающихся МБУ ДО ДДТ «Ермак»
в 20__ - 20__ учебном году.
Объединение «Странник» год, педагог Кольчик Ю.В.**

№ п\п	Ф.И. обучающегося	Предметы, дисциплины

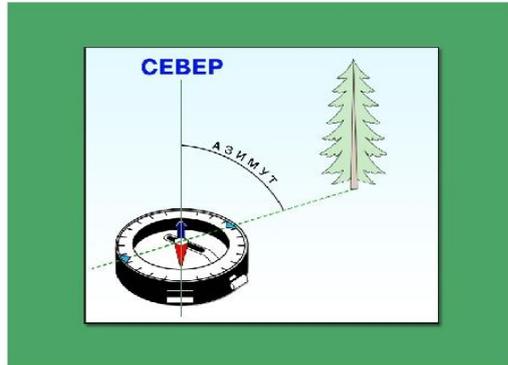
		Физ подготовка			Турподготовка			Средний показатель		
		бег	отжимание (пресс)	прыжки	Ориентирование	ТП	Турбывыт			
1										

**Итоговая диагностика МБУ ДО ДДТ «Ермак»
в 20__ - 20__ учебном году.**

Объединение «Странник» __ год, педагог Кольчик Ю.В.

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Предметы, дисциплины								
		Физ подготовка			Турподготовка			Средний показатель		
		бег	отжимание (пресс)	прыжки	Ориентирование	ТП	Турбывыт			
1.										

Ориентирование по компасу

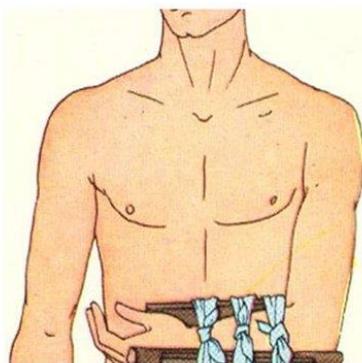


- Магнитный компас изобрели около трех тысяч лет назад китайцы.
- В Европе компас появился значительно позже - примерно 600 лет назад.

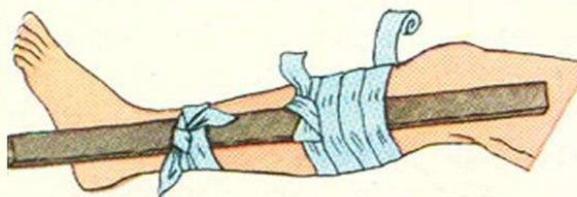


Наложение шины

На предплечье



На голень



На бедро

