

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании методического
совета МБОУ Бондарской СОШ
протокол №_1_ от __30.08.2023 г.

Утверждаю :
И.о. директор МБОУ Бондарская СОШ
_____ Г.В. Матыцина
приказ №_135_ от __30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности**

«Патриоты»

Для детей среднего и старшего школьного возраста 10 -17 лет.
срок реализации - 4 года.

Автор: Федотов В.С.,
педагог дополнительного
образования

с. Бондари
2023 г.

Информационная карта

Сведения об авторе:

Виктор Степанович Федотов — педагог дополнительного образования

Информация о программе:

Программа «Патриоты»

Тип программы – модифицированная.

Направление деятельности - туристско-краеведческое.

Уровень освоения - 4 года.

Возрастной диапазон - средний и старший школьный возраст 10 – 17 лет.

В 2023 году на заседании методического совета отдела образования администрации Бондарского района проведена экспертиза и утверждение программы как модифицированной.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Патриоты» разработана в 2013 году на основе типовых программ дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ туристско - патриотической направленности: «Пешеходный туризм», «Водный туризм», «Спортивное ориентирование», «Школа безопасности», «Мы будущие защитники Родины», «Судьба и Родина едины».

Основное предназначение программы - обучение детей основам туризма, жизненно - важным умениям, навыкам и безопасному поведению в любых, в том числе и экстремальных ситуациях, социализация школьников, безопасное проведение в поисковых экспедициях.

Эффективнее всего это делать в природной среде. Самостоятельный туризм, именно тот вид работы с детьми, где познавательный интерес через практическую деятельность переходит в реальные знания, которые остаются в арсенале ученика на всю жизнь. Туризм способствует формированию у детей собственного понимания объективной действительности; усвоению универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут ему жить в мире и согласии с собой, природой и обществом, экспедиции по поиску останков солдат погибших в годы Великой Отечественной войны влияют на сознание подростков.

Новизна программы

В отличие от типовых, программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки; процесс обучения, в основном, происходит в природной среде, введен социально - психологический блок.

Содержание учитывает:

- региональные климатогеографические условия, позволяющие в течение года заниматься с детьми пешим, водным туризмом;
- программы российских и региональных туристических слетов

- программа по поиску останков солдат погибших в годы Великой Отечественной войны (лауреата конкурса «Волонтер года»);
- ежегодные категориальные походы на байдарках по рекам России (участникам похода присвоены 2 и 3 взрослый разряды и победители областного конкурса на лучший туристский поход)
- муниципальных передвижных туристических лагерей «Юные исследователи», «Патриот», «Юные туристы и спортсмены», в рамках которых старшие обучающиеся привлекаются к работе стажеров - руководителей и младших инструкторов школьного туризма;
- содержание мероприятий учитывает программу школьного курса ОБЖ, являясь естественным его продолжением, уникальной площадкой для отработки практических знаний, полученных на школьных занятиях;
- условия работы педагогов на базе сельских, малокомплектных школ.

Принимая во внимание, что образовательное учреждение в сельской местности на сегодняшний день остается основным и пока единственным социальным институтом, обеспечивающим учебно - воспитательный процесс школьников, программа содействует удовлетворению разнообразных интересов сельских детей. Предусматривает занятия: по пешему и водному туризму, по специальной подготовке в рамках «Школы безопасности» - юных спасателей, туристов - инструкторов, начальной военной подготовке и по социально — психологической, по подготовке к спортивным мероприятиям различного уровня - туристическим, военно - прикладным, спортивным, поисково - спасательным и в их рамках к творческим конкурсам - краеведческим, исследовательским, фотолюбителей, бардовской песни и т.д.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско - патриотической деятельности, должностно - ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся.

Актуальность и практическая направленность

Заключается в том, что при реализации программы «Патриоты» создаются условия для комплексного и эффективного решения целого ряда актуальных проблем в подростковой среде, что и обуславливает ее педагогическую целесообразность.

Содержание программного материала позволяет погрузить подростков в деятельную, социально - закаливающую и формирующую среду, что:

- способствует их социальной адаптации через формирование психосоциальных компетенций и жизненно - важных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной жизнедеятельности в обществе;
- мотивирует их к осознанному отношению к личной безопасности и безопасности окружающих. Через формирование необходимых умений, навыков и психологической готовности для выживания в различных, в том числе сложных и экстремальных ситуациях;
- помогает воспринять общечеловеческие нормы поведения и морали, приобрести истинные духовные ценности через устранение

разрыва между идейно - нравственными представлениями и практикой жизни;

- способствует воспитанию патриотизма и активной жизненной позиции, преодолению негативного отношения к службе в Российской Армии через практическую и моральную подготовку к выполнению гражданского долга;

- способствует оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни.

Реализация программы ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и патриотическим воспитанием (геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомании, токсикомании, алкоголизма) и дромомании (бродяжничества), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике и т.д.

Цель программы: адаптация подростков к природной и социальной среде, обучение их безопасному поведению, эффективной жизнедеятельности в повседневной жизни и экстремальных ситуациях средствами туристско-патриотической деятельности.

Решение обучающих, развивающих и воспитательных задач осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали.

Задачи образовательной программы

<i>Первый и второй года обучения</i>	<i>Третий и четвертый года обучения</i>
<i>Обучающие задачи</i>	
- познакомить с основами пешего и водного туризма; с основами организации однодневных - пеших, многодневных, категорийных водных походов, проведением поисковых экспедиций; безопасного участия в них; - освоить технические и тактические приемы безопасного преодоления естественных препятствий в выше перечисленных походах;	- совершенствовать технику и тактику пешего туризма; - совершенствовать технические и тактические приемы безопасного прохождения водных категорийных маршрутов; - сформировать умения по организации и безопасному проведению, в качестве стажеров - руководителей 1 - 2 дневных, многодневных пеших и водных походов с младшими обучающиеся, безопасному проведению поисковых экспедиций.
- познакомить с основами организации, проведения и участия в туристических соревнованиях; - освоить технические и тактические приемы прохождения дистанций техники пешего, водного туризма, спортивного	- углубить знания по организации, проведению и участию в туристических соревнованиях и «школы безопасности»; - освоить технические и тактические приемы прохождения дистанций техники пешего, водного туризма, спортивного

<p>ориентирования и «школы безопасности» школьных и муниципальных соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширить краеведческие знания о своем крае, сформировать умения и навыки по сбору и обработке краеведческого материала; - познакомить с основами: топографии и ориентирования в различных условиях, в том числе и экстремальных; спортивного ориентирования; - познакомить с основами специальных знаний и правилами поведения в экстремальных ситуациях природного характера; психологическими основами выживания в них; - познать основы оказания доврачебной помощи, изготовления средств транспортировки для пострадавших; 	<p>ориентирования и «школы безопасности», муниципальных, региональных и российских соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умения и навыки: инструкторской работы с младшими школьниками; проведения школьных соревнований и судейства муниципальных; - дать основы организации и самостоятельного участия в поисковых и спасательных работ в различных условиях; - углубить знания об Отечестве, предметам школьных курсов ОБЖ, географии, истории, литературы и т.д.; сформировать исследовательские краеведческие умения и навыки; - совершенствовать умения и навыки по спортивному ориентированию; самостоятельному ориентированию в различных, в том числе сложных и экстремальных условиях; - познакомить с основами военной топографии; • сформировать жизненно - важные умения и навыки по обеспечению безопасной жизнедеятельности в различных, в том числе автономных и экстремальных природных и социальных условиях. - углубить и расширить знания, сформировать умения и навыки по самостоятельному оказанию доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах; изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавших в
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с основами общей физической подготовки, физическими упражнениями и специальными знаниями, содействующими оздоровлению организма. Познакомить с правилами здорового образа жизни, - познакомить с основами социально - психологической подготовки, саморегуляции, способствующих позитивному общению с окружающими и решения сложных тактических задач. - приобрести социальные знания, понимание социальной реальности и повседневной жизни. 	<p>различных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умения, навыки самостоятельного оздоровления, физического закаливания и совершенствования организма. - дать основы начальной военной подютовки и гражданской обороны. - освоить приемы психологической саморегуляции, позволяющих быстро справляться с эмоциями и стрессами, мобилизоваться для решения сложных тактических задач; - сформировать умения и способность: ставить цели, принимать решения и решать проблемные ситуации, критически и творчески мыслить; позитивного, адекватно взаимодействовать с группой и

	<p>окружающими, в том числе и в экстремальных ситуациях;</p> <p>- приобрести опыт самостоятельного социального действия.</p>
<i>Развивающие задачи</i>	
<p>Способствовать развитию:</p> <p>- интереса к различным видам туризма и спорту;</p> <p>- интеллектуальных, творческих и физических качеств личности;</p> <p>трудовых умений, навыков и навыков самообслуживания;</p> <p>- психологической и коммуникативной компетенций, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в природной среде.</p>	<p>Способствовать развитию:</p> <p>- потребности в самостоятельных занятиях различными видами туризма и спортом;</p> <p>- навыков сохранения высокого уровня мыслительной деятельности в том числе и в экстремальных ситуациях;</p> <p>- потребности в самостоятельном развитии: воли, решительности, выдержки, самообладания и т.д.</p> <p>- творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях;</p> <p>- начальных навыков до профессиональной деятельности;</p> <p>- психосоциальных компетенций, необходимых для самостоятельной, эффективной жизнедеятельности в природной и социальной среде и в экстремальных ситуациях.</p>
<i>Воспитательные задачи</i>	
<p>Содействовать воспитанию:</p> <p>- патриотизма, как любви к Родине, Отечеству, к своему народу, к славным традициям Российской Армии;</p> <p>- трудолюбия, дружбы и коллективизма.</p> <p>- духовно - нравственных ценностей.</p> <p>- самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки;</p> <p>- общей, физической и экологической культуры.</p>	<p>Содействовать воспитанию:</p> <p>- деятельного патриотизма, созидательной, активной жизненной позиции; готовности к выполнению гражданского долга - служба в Российской армии;</p> <p>- потребности трудиться, уважения к своему и чужому труду.</p> <p>- потребности, стремления следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе и в обществе; проявления моральных качеств: сочувствия, помощи, поддержки слабых, сострадания, сопереживания, дружбы и т.д.;</p> <p>- психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;</p> <p>- самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки, серьезного отношения к жизни и друзьям;</p> <p>- потребности физического совершенствования и здорового образа жизни;</p>

	- позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.
--	--

Содержание программы, условия реализации

В основу программы положена концепция, которая основывается на единстве туризма и патриотизма, дающая возможность разностороннего развития ребенка, нацеленности его на активное освоение окружающего мира и подготовке к самостоятельной жизни.

Структура программы построена по блочно - модульному принципу, предложенному Федеральным центром детско - юношеского туризма. Базируется на обучающих принципах расширения и углубления. Первый год обучения является базовым, дает начальные основные знания и умения для занятий самостоятельным туризмом. На втором и последующих годах обучения идет углубление специальных знаний по направлениям деятельности.

Программа содержит в себе четыре блока: образовательный, воспитательный, оздоровительный и социально- психологический.

Образовательный блок.

- включает задачи по приобретению знаний о своем крае; об ориентировании на местности; технике и тактике различных видов туризма; специальных знаний и умений по «Школе безопасности»; начальной социально - психологической, военной подготовке и Гражданской обороне.

Оздоровительный блок

- включает задачи, содействующие оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни через освоение системы специальных знаний, физических упражнений, нагрузок, режима туристско - патриотической деятельности.

Воспитательный блок

- включает задачи по формированию общечеловеческих норм морали и поведения на природе и в социуме; воспитанию позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом через освоение законов, правил, традиций туристов.

Социально-психологический блок

- включает задачи по формированию психосоциальных и коммуникативных компетенций, психологической и морально - волевой подготовке к действиям в экстремальных ситуациях, посредством создания специальных условий должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Содержание программы и структура:

- способствуют совершенствованию в практической деятельности туристско - патриотической и специальной подготовки обучающихся, необходимых для закреплению жизненно - важных знаний, умений и навыков;

- способствуют выработке моделей адекватного поведения в различных условиях, приобретению начальных навыков профессиональной деятельности, самореализации, самоутверждения, саморазвития, т.е. становления подростка как личности;

- являются основой для развития самостоятельности и серьезного отношения к жизни, приобретения опыта самостоятельного социального действия, умения моделировать свое будущее.

В итоге создаются необходимые условия для успешной социализации подростков.

Срок реализации программы 4 года, предназначена для учащихся средних и старших классов. Ежегодно на обучение отводится 144 часов, полный курс освоения - 576 часа. Для повышения качества образования, вне сетки часов (особенно в каникулярное время), каждый годовой цикл предусматривает участие обучающихся в многодневных полевых мероприятиях: туристических слетах, соревнованиях по «школе выживания» различного уровня; военно - патриотических играх; зачетных степенных и категорийных походах, поисковых экспедициях подготовка к которым осуществляется в течение года. Для эффективного усвоения содержания программы основная часть занятий по всем разделам и темам - практические, большинство из которых проводятся на местности по 2 часа, два раза в неделю (4 часов в неделю), занятия в лесной местности проводится спаренные уроки. Возможен перенос занятий на каникулярное время. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от погодных условий. На первом и втором году обучения занятия проводятся, в основном, с полным составом объединения, но мере необходимости групповые. С 3-го года обучения делается упор на групповые занятия, особенно когда начинается специализация, приобщение к работе с младшими школьниками в роли инструкторов, подготовка к сложным технически соревнованиям.

Для развития интереса обучающихся используются различные формы организации занятий: заочные путешествия, встречи с интересными людьми, творческие конкурсы, учебно-тренировочные полевые выходы, сборы, тренировки, деловые игры, различные соревнования, передвижные туристические лагеря, экскурсии, степенные, категорийные походы за пределы области, поисковые экспедиции.

Для успешной реализации программы и рационального использования учебного времени на занятиях и во внеурочной деятельности необходимо использование:

- активных форм познавательной деятельности: диспут, обсуждение сообщений, докладов, рефератов, защита проектов, турнир, викторина, мозговая атака, конкурс, эстафета, познавательные игры, походы, многодневные полевые мероприятия;

- технологию коллективных творческих дел;

- методы практико - ориентированной деятельности, максимально способствующие развитию творческой активности и вызывающие

повышенный интерес к занятиям: проблемно - исследовательской и экспериментальной деятельности, психологические и игровые методы.

При организации учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать принципы: дифференциации и индивидуализации; организации самостоятельности группы и творческого самоуправления; гуманистической и гедонистической направленности деятельности; природосообразности воспитания; эффективности социального взаимодействия; принцип концентрации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции; от простого к сложному.

Подобный подход к занятиям по программе способствует активному участию детей в выработке, анализе и реализации действий по решению, как простых жизненных ситуаций, так и тактических и технических задач поведения, действий в сложных природных, социальных условиях и экстремальных ситуациях.

При взаимодействии с группой на занятиях, особенно во время внеурочных мероприятий, обязательно использование педагогики сотрудничества, без которой просто нельзя заниматься с детьми туристско-патриотической деятельностью.

Результативность освоения программного материала.

Результаты освоения программного материала определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и фиксируются в зачетных ведомостях. Сравнение результатов за два полугодия и по годам обучения позволяет проследить динамику освоения программы обучающимися.

Оценка уровня освоения учебной программы идет через ежегодную систему зачетов по разделам программы по семи основным показателям:

- туристско - краеведческая подготовка;
- топография и ориентирование;
- доврачебная подготовка;
- специальная подготовка;
- начальная военная подготовка;
- физическая подготовка;
- социально - психологическая подготовка
- поисковая подготовка;
- участие в мероприятиях (соревнованиях, походах, творческих конкурсах).

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются сами ребята, 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, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно - практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы

обучающихся в качестве младших инструкторов, стажеров руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно - тренировочных, степенных и категориальных походов.

Уровень социально - психологической, морально - волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные полевые мероприятия, являющиеся для ребят своеобразным экзаменом на такие качества, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый непроизвольно оценивается друзьями, педагогом и в зависимости от этой оценки у каждого определен статус в группе.

Все достигнутые детьми результаты фиксируются в «Личной зачетной книжке обучающегося объединения «Патриоты», в Зачетной квалификационной книжке спортсмена разрядника, выдаются справки о зачете походов и удостоверения о присвоении звания «Младший инструктор школьного туризма».

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с нормативными документами туристско-патриотической направленности министерства образования и науки РФ.

**Методическое обеспечение программы
1 – й год обучения**

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации учебного процесса, дидактический материал, техническое обеспечение		Формы подведения итогов
			Приемы и методы	дидактический материал техническое обеспечение.	
1.	Основы туристской подготовки	тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: беседа, деловая игра, учебно – тренировочный поход, встреча с интересными людьми; учебно – тренировочный выход, отчетное мероприятие, просмотр видеофильмов; соревнования.	словесные, практической работы, работа с литературой, краеведческих наблюдений, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, и, написание и обсуждение докладов,	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Личное и групповое туристическое снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи. Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины, металлоискатель. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д. учебно – тренировочный выход, поход.

2.	<p>Основы патриотического воспитания</p>	<p>тип: сообщение новых знаний; комбинированное; беседа; экскурсия; самостоятельной работы. вид: заочное путешествие; практическая работа; просмотр патриотических фильмов, встреча с интересными людьми.</p>	<p>рефератов словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые методы, наглядный , подготовка и обсуждение докладов, рефератов, презентаций</p>	<p>Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары. Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Учебные наглядные пособия.</p>	<p>опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания, викторина, наблюдение во время отчетного мероприятия.</p>
3.	<p>Топография и ориентирование</p>	<p>тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: практическая работа, спортивные игры, учебно - тренировочный выход, соревнования.</p>	<p>словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный ,</p>	<p>Топографические и спортивные карты, калька, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, призмы, секундомер, компостеры. Учебные наглядные пособия.</p>	<p>опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, мини-соревнования, наблюдения, учебно – тренировочный выход.</p>

			упражнения, тренировки, графической работы, познавательные игры		
4.	<p>Основы здорового образа жизни. Гигиены.</p> <p>Основы физической и доврачебной подготовки.</p>	<p>тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН.</p> <p>вид: деловая игра, практическая работа, эксперимент, спортивные игры, учебно-тренировочный выход, соревнования, физические упражнения.</p>	<p>словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный , упражнения, тренировки, познавательные игры.</p>	<p>Медицинская аптечка, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших.</p> <p>Мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный, гимнастические маты, скакалки, гантели, лыжи, секундомер.</p> <p>Учебные наглядные пособия.</p>	<p>тестирование, письменные задания, наблюдения, контрольно – практические задания, сдача спортивных нормативов, соревнования.</p>

2 – й год обучения

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организация учебного процесса, дидактический материал, техническое обеспечение		Формы подведения итогов
			Приемы и методы	дидактический материал техническое обеспечение.	
1.	Основы туристской подготовки (пеший, водный и лыжный туризм)	тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, выставка, конкурс, учебно – тренировочный поход, зачетный, учебно – тренировочный выход, отчетное мероприятие; соревнования.	словесные, практической работы, работа с литературой, проблемного обучения, конструктивный, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, написание и обсуждение докладов, рефератов, графическо	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Тесты, рефераты. Доклады. Презентации. Личное и групповое туристическое снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи, тенты Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины, жумары, блоки, рукавицы, каски, рации, байдарка, металлоискатель. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д., мнения и высказывания товарищей, учебно – тренировочный выход, зачетный поход.

			й работы, познавательные игры		
2.	Основы патриотического воспитания.	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; экскурсия; самостоятельной работы. вид: заочное путешествие; просмотр патриотических фильмов, практическая работа; встреча с интересными людьми.	словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые методы, наглядный, подготовка и обсуждение докладов, рефератов, презентаций	Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары, снаряжение для краеведческой работы. Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран, рефераты, доклады, презентации Учебные наглядные пособия.	опрос, наблюдение, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические краеведческие задания, проведение экскурсии.
3.	Топография и ориентирование	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, спортивные игры, учебно - тренировочный выход, соревнования	словесные, работа с литературой, практической работы, проблемного обучения, игровой метод,	Топографические и спортивные карты, калька, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, призмы, секундомер, компостеры, тесты. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, сборах и т.д.,

			наглядный, проектный, упражнения, тренировки, графической работы, познавательные игры		учебно – тренировочный полевой выход, соревнования.
4.	Основы здорового образа жизни. Гигиены. Основы физической и доврачебной подготовки.	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловые игры, практическая работа, учебно - тренировочный выход, соревнования.	словесные, психологические, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, упражнения, тренировки	Тесты, медицинская аптечка, специальная литература, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших. Мячи, гранаты, гимнастические маты, лыжи, секундомер. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборов и т.д., учебно – тренировочный полевой выход. сдача спортивных нормативов.
5.	Начальная социально – психологическая подготовка	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения. вид: деловая игра, психологические игры, практическая работа.	словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой	Анкететы, тесты, специальная литература.	анкетирование, тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания, наблюдения во время

			метод, наглядный, упражнения, тренировки, психологические.		походов, соревнований, полевых выходов, сборах и т.д., зачетные учебно – тренировочные упражнения, диспут.
6.	Специальная подготовка	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловые игры, практическая работа, спортивные игры, сдача спортивных нормативов, учебно – тренировочный полевой выход, соревнования.	словесные, практической работы, проблемного обучения, конструктивный, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки.	Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература. Специальное туристическое снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки, прусы, командные петли. Байдарки. Компас, секундомер, металлоискатель, аптечка, подручные средства для изготовления временных жилищ, подачи сигналов бедствия. Снаряжение и оборудование для организации соревнований. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборах и т.д., соревнования зачетный учебно – тренировочный полевой выход.

3 – й год обучения

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организация учебного процесса, дидактический материал, техническое обеспечение		Формы подведения итогов
			Приемы и методы	дидактический материал технический обеспечение.	
1.	Основы туристской подготовки (водный, пеший туризм с элементами зимнего)	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловые игры, практическая работа, эксперимент, учебно – тренировочный, зачетный походы, учебно – тренировочный полевой выход, отчетное мероприятие, сборы, соревнования.	словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческие наблюдения, исследовательский, проблемного обучения, конструктивный, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Тесты, рефераты. Доклады, презентации, проекты. Личное и групповое туристическое снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи, байдарки, спасжилеты, тенты, рации, веревки. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Комплект оборудования для соревнований по ТВТ. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, исследовательских проектов, контрольно – практические задания на местности, воде и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д.. во время работы в качестве инструкторов, учебно – тренировочный выход, зачетный поход, соревнования.

			графическо й работы, подготовка и обсуждени е докладов, презентаци й, исследоват ельских проектов.		
2.	Топография и ориентирование	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, учебно - тренировочный выход, соревнования.	словесные, психологич еские, практическ ой работы, проблемног о обучения, проектный, игровой метод, наглядный, упражнени я, тренировки , графическо й работы, познавател ьные игры	Тесты, топографические и спортивные карты, схемы, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, общественное снаряжение и оборудование для проведения соревнований по ориентированию на суше и на воде. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности, воде и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборах и т.д., соревнования, зачетный учебно – тренировочный полевой выход.
3.	Элементы начальной	тип: комбинированное;	словесные,	Тесты, учебные наглядные	тестирование,

	военной подготовки и гражданской обороны	закрепления, обобщающего повторения; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: практическая работа, тренировка, соревнования	практической работы, проблемного обучения, игровой метод, упражнения, тренировки, психологические.	пособия, малокалиберная винтовка, учебный автоматы, пули, гранаты, маты, резиновые ножи, противогазы, респираторы, специальная защитная одежда, секундомер	письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время занятий, соревнований, сборов и т.д., соревнования, сдача нормативов.
4.	Первая доврачебная помощь. физическая подготовка	тип: закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, учебно - тренировочный выход, сдача спортивных нормативов, соревнования.	словесные, практической работы, проблемного обучения, конструктивный, игровой метод, упражнения, тренировки.	Тесты, медицинская аптечка, шины, специальная литература, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших. Мячи, гранаты, гимнастические маты, лыжи, секундомер. Учебные наглядные пособия	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время занятий, соревнований, сборов и т.д., сдача спортивных нормативов, зачетный учебно – тренировочный выход.
5.	Социально – психологическая подготовка	тип: комбинированный вид: учебное, практической работы.	словесные, проблемного обучения, игровой, психологические.	Анкеты, тесты, специальная литература, специальное туристическое снаряжение.	тестирование, опрос, ролевые игры, наблюдения, высказывания и мнения товарищей.

6.	Специальная подготовка	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловые игры, практическая работа, эксперимент, учебно – тренировочный поход, соревнования.	словесные, практической работы, проблемного обучения, конструктивный, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки.	Тесты, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Документация по организации и проведению соревнований. Специальная литература. Металлоискатель. Специальное туристическое снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки, прусы, командные петли. Компас, секундомер, аптечка, аварийный набор, ремнабор. Подручные средства для изготовления временных жилищ, одежды и обуви, подачи сигналов бедствия. Снаряжение и оборудование для организации соревнований. Учебные наглядные пособия. Байдарки, спасжилеты, бросательный конец, кораблик Походное общественное снаряжение.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время занятий, соревнований, сборов и т.д., высказывания и мнения товарищей. зачетный учебно – тренировочный выход, поход, соревнования.
----	------------------------	--	---	--	--

4 – й год обучения.

№	Название раздела	Формы занятий	Приемы и методы организация учебного процесса, дидактический материал, техническое обеспечение		Формы подведения итогов
			Приемы и методы	дидактический материал техническое обеспечение.	
1.	Основы туристской	тип: закрепления, обобщающего	словесные,	Альбомы, фотографии, слайды,	тестирование,

	<p>подготовки (водный и пеший туризм)</p>	<p>повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: работа с различными источниками, деловые игры, практическая работа, эксперимент, учебно – тренировочный, зачетный походы, учебно – тренировочный полевой выход, отчетное мероприятие, сборы, соревнования.</p>	<p>работа с литературой, практической работы, исследовательский, проблемного обучения, конструктивный, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, графической работы, подготовка и обсуждение, докладов, презентаций, исследовательских</p>	<p>фильмы, компьютер, проектор, экран, видеокамера, фотоаппарат. Нормативные документы и инструкции, Правила соревнований. Тесты, доклады, исследовательские проекты. Личное и групповое туристическое снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи, байдарки, спасжилеты, спассредства, тенты, рации, веревки, фонари, батарейки. Металлоискатель. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, картографический материал, схемы, графики. Материал для изготовления и усовершенствования туристического снаряжения. Комплект оборудования для соревнований по ТВТ. Учебные наглядные пособия.</p>	<p>письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, исследовательских проектов, контрольно – практические задания на местности, воде и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д.. во время работы в качестве инструкторов, стажеров, мнения и высказывания товарищей, зачетный учебно – тренировочный выход, зачетный поход</p>
--	---	--	--	--	--

			проектов.		
2.	Элементы начальной военной подготовки и гражданской обороны	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы, применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, сдача спортивных нормативов, тренировка, учебно – тренировочный полевой выход, соревнования, физические упражнения.	словесные, практической работы, проблемного обучения, проектный, игровой метод, упражнения, тренировки, психологические.	Тесты, учебные наглядные пособия, таблицы, малокалиберная винтовка, учебные автоматы, пули, гранаты, маты, резиновые ножи, противогазы, респираторы, специальная защитная одежда, секундомер, дозиметр, пожарные рукава и соединения, специальные и подручные средства подачи сигналов. Мячи, гранаты, гимнастические маты.	письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время занятий, соревнований, сборов и т.д., соревнования, сдача нормативов, зачетный полевой выход.
3.	социально – психологическая подготовка	тип: комбинированный вид: учебное, практической работы.	словесные, проблемного обучения, игровой, психологические.	Тесты, специальная литература.	тестирование, опрос.
4.	Специальная подготовка	тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловые игры, практическая работа, эксперимент, учебно – тренировочный поход, учебно – тренировочный полевой выход, соревнования, сборы.	словесные, практической работы, исследовательский, проблемного обучения, проектный, конструктивный, психологич	Тесты, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Документация по организации и проведению соревнований, судейская документация. картографический материал. Специальная литература. Специальное туристское снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки,	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время занятий, соревнований, сборов и т.д., высказывания и мнения товарищей.

			<p>еские, игровой метод, упражнения, тренировки .</p>	<p>пруссы, командные петли. Компас, секундомер, аптечка, аварийный набор, ремнабор. Металлоискатель. Подручные средства для изготовления приспособлений для охоты, рыбалки, подачи сигналов бедствия, для изготовления средств транспортировки. Общественное снаряжение и оборудование для проведения соревнований, пеших, водных и лыжных походов Учебные наглядные пособия. Байдарки, спасжилеты, бросательный конец, кораблик</p>	<p>зачетный учебно – тренировочный выход, зачетный поход, соревнования.</p>
--	--	--	---	--	---

**Учебно - тематический план
1-й год обучения**

№	Наименование темы разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)				
1.1	Введение в программу. Туризм. Виды туризма. История его развития.	1	1	-
1.2	Движение «Школа безопасности». Вооруженные силы Российской Федерации.	1	1	
1.3	Социальная адаптация средствами туристско - патриотической деятельности.	1	1	-
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов, поисковой экспедиции.	6	2	4
1.5	Организация туристского быта в летнем и зимнем походе. Привалы и ночлеги в различных климатических условиях.	14	3	11
1.6	Подготовка к походу, путешествию, к поисковой экспедиции.	14	2	12
1.7	Питание в туристическом летнем и зимнем походе.	4	1	3
1.8	Туристические должности в группе.	3	2	1
1.9	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий.	12	2	10
1.10	Техника безопасности при проведении туристических походов, соревнований, поисковых экспедиций тренировок и на занятиях.	4	2	2
1.11	Подведение итогов поисковой экспедиции, туристического	7	1	6

	похода.			
1.12	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий с самостраховкой (подготовка к соревнованиям)	7	2	5
1.13	Туристические слеты и соревнования.	18	2	16
		92	22	70
2. Основы краеведения				
2.1	Родной край, его природные особенности, история.	2	1	1
2.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	1	1
2.3	Изучение района путешествия.	2	1	1
2.4	Общественно - полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	1	3
		10	4	6
3. Топография и ориентирование.				
3.1	Понятие о топографической и спортивной картах.	2	1	1
3.2	Условные знаки.	2	1	1
3.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1
3.4	Компас. Работа с компасом.	2	1	1
3.5	Измерение расстояний.	2	1	1
3.6	Способы ориентирования.	2	1	1
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	5	2	3
		17	8	9
4. Основы здорового образа жизни. Гигиены, Основы физической и доврачебной подготовки.				
4.1	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1

4.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	1	1
4.6	Общая физическая подготовка	9	1	8
		19	6	13
5. Аттестация				
5.1	Итоговая аттестация	6	1	5
ИТОГО за период обучения		144	41	103

Зачетные, степенные походы и многодневные мероприятия: соревнования, различного уровня, слеты, сборы вне сетки часов.

Содержание учебной программы 1-й год обучения

Пеший туризм с элементами лыжного 1. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)

1.1 Туристические путешествия, история развития туризма.

Теория: Туризм - коммерческий и самодеятельный (спортивно - оздоровительный). Школьный детский туризм.

Путешествия. Знаменитые русские путешественники. История развития детского - юношеского туризма в России, в области и районе.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм. Поисковые экспедиции.

Туристические нормативы и значки « Юный турист России», « Турист России».

Школьное краеведение, его цель и задачи.

Туризм, как средство познания своего края; обучения, развития, воспитания и оздоровления.

Туристические походы, соревнования, как своеобразный экзамен на самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристическими знаниями, умениями, трудовыми навыками.

1.2 Движение «Школа безопасности». Вооруженные силы Российской Федерации.

Теория: История создания и развития Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в формировании необходимых умений и навыков поведения и выживания в различных природных и социальных экстремальных ситуациях, в привитии осознанного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, основ здорового образа жизни.

Патриотизм. Понятие национальной безопасности. Вооруженные силы Российской Федерации и их роль в обеспечении национальной безопасности России. Служба в армии - священный долг.

Роль туризма и «Школы безопасности» в подготовке будущего защитника Отечества.

1.3 Социальная адаптация средствами туристско-патриотической деятельности.

Теория: Роль детско - юношеского туризма в подготовке школьников к социальной адаптации.

Регулярные занятия туризмом и краеведением, как средство формирования духовного облика человека, его характера, жизненных ориентиров, отношений к другим людям, к Родине, к природе, к труду, воспитании эстетического отношения к окружающему миру. Туризм, как универсальное средство усвоения жизненных ценностей и моделей поведения.

Составляющие социализации школьника средствами туристско - краеведческой деятельности:

- обучение на туристической тропе;
- оздоровление, через занятия туризмом;
- профориентация;
- подготовка к защите Родины;

воспитание: формирование общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности, смелости, выдержки и самообладания;

- законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего объединения;

- общественно - полезная работа.

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов.

Теория: Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного лыжного похода и одно - трехдневного пешего похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков, лыж и креплений, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к летнему и зимнему походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, палатка зима с печкой, их назначение, преимущества и недостатки. Кухонное оборудование для зимних и летних условий: оборудование для костра, таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремнабора для пешего и лыжного похода.

Снаряжение для краеведческой работы.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа со

снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт, работа с металлоискателем.

1.5 Организация туристского быта в летнем и зимнем походе. Привалы и ночлеги в различных климатических условиях.

Теория: Привалы и ночлеги в летнем и зимнем походе. Продолжительность и периодичность привалов в летнем и зимнем 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 (под руководством педагога): выбор места для палаток, костра, в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова, определение мест для забора воды и умывания, в летний и зимний период, 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. Типы костров и их назначение. 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. Правила купания.

Практика: Двухдневные учебно - тренировочные осенний - с ночевкой в полевых условиях и зимний - с ночевкой в помещении походы. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака), под руководством педагога. Заготовка дров. Разжигание различных типов костров, в различных походных условиях.

Организация ночлега в помещении.

1.6 Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Определение цели, задач и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, местным краеведческим материалом, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; встречи с людьми, прошедших планируемый маршрут

Разработка маршрута, составление плана - графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки 1 - 3 дневного похода.

Изучение маршрутов походов. Написание и защита рефератов по истории (настоящее и прошлое), замечательные люди, растительный и животный мир местности, предстоящего маршрута путешествия. Изучение военных действий в районе поисковой экспедиции.

Составление плана - графика движения в I - 3 дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения для летнего и зимнего походов

1.7 Питание в туристском летнем и зимнем походе.

Теория: Значение правильного питания в походе, его режим. Два варианта организации питания в однодневном летнем и зимнем походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2 - 3 дневном походе. Составление меню, общего списка продуктов и по рюкзакам.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Особенности питания в зимнем походе.

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

1.8 Туристские должности в группе.

Теория: Должности в группе, постоянные и временные.

Командир группы - помощник руководителя. Требования к командиру группы: туристский опыт и инициативность. Отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: штурман — проводник, заместитель командира по маршрутной части; завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; медицинский брат; краевед — заместитель командира по научной части, ответственный за выполнение краеведческого задания; рем. мастер; фотограф; эколог; костровой; казначей; культорг; физорг; ответственный за отчет и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье варочной посуды, сдача дежурства).

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

1.9 Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Особенности движения в зимнем походе. Режим дня в зависимости от продолжительности светового дня. Движение по заснеженной целине, тропление лыжни. Путь движения.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

Практика: 2 - 3 - х дневный поход пеший и однодневный на лыжах. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения в пешем походе по дорогам, тропам, пересеченной местности, в лесу, через густой кустарник, завалы,

заболоченную местность. Отработка техники движения в лыжном походе: основные ходы на лыжах с рюкзаком, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Тропление лыжни, спуск, торможение, подъем на лыжах.

1.10 Техника безопасности при проведении туристических походов, соревнований, тренировок и на занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности.

Меры безопасности при участии в спортивных играх.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Техника безопасности при участии в спортивных соревнованиях, играх.

Техника безопасности на занятиях с лыжами.

Техника безопасности при проведении походов.

Меры безопасности при выполнении бивуачных работ.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий, организации самостраховки, техники безопасности при бивуачных работах.

Правила поведения в местах поиска, работа с взрывоопасными предметами.

1.1 Подведение итогов похода.

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организаций, дававших задание. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетное мероприятие, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам. Монтаж фильмов и фото - слайдов. Размещение отчетов на сайте учреждения, публикация статей в средствах массовой информации.

Практика: Составление отчета о походе, презентации. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка краеведческого материала и экспонатов для образовательного учреждения. Размещение отчетов на сайте, публикация материалов в средствах массовой информации.

1.12 Техника преодоления естественных и искусственных препятствий с самостраховкой (подготовка к соревнованиям).

Теория: Организация самостраховки. Специальное туристическое снаряжение, необходимое для организации самостраховки. Веревка: рабочие, сдвоенные, вспомогательные, для блокировки страховочных

систем, усов самостраховки. Головной убор, каска, рукавицы. Обвязка, беседка, страховочная система и их использование. Карабины.

Простейшие туристические узлы: вспомогательные, для связывания двух веревок, закрепления на опоре: проводник, двойной проводник, восьмерка прямой, булинь, схватывающий, удавка, карабинная удавка и их использование. Техника вязания узлов.

Техника преодоления препятствий с самостраховкой:

- переправа по бревну с перилами;
- переправа по параллельным перилам;
- переправа по «лестнице»
- переправа по «бабочке»;
- спуск на схватывающем узле;
- подъем на схватывающем узле;
- движение по навесной переправе;
- преодоление условной пропасти, с помощью маятника. Техника преодоления условного болота по кочкам и жердям.

Практика: Отработка техники преодоления этапов туристической полосы препятствий: спуск, подъем спортивным способом и на схватывающем узле; оврага по бревну с перилами, с помощью маятника, по параллельным перилам, «бабочке», «лестнице», по навесной переправе.

Правила раскопа захоронений, работа с металлоискателем.

1.13 Туристические слеты, соревнования и поисковые экспедиции.

Теория: Задачи туристических слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление мест проведения.

Виды туристических соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристических слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристических соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Прохождение туристической полосы препятствий, дистанции спортивного ориентирования. Участие в творческих конкурсах туристических слетов: краеведческом, туристской песни, фото – конкурсе, Методы поиска захоронений, изучение местности, выбор маршрута и т.д.

2. Основы краеведения.

2.1 Родной край, его природные особенности, история.

Теория: Школьное краеведение, его цель и задачи.

Климат, растительность и животный мир родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Бондарского района и Тамбовской области. Транспортные магистрали.

Экономика и культура области, района. Сведения о прошлом Бондарского района и Тамбовской области. Памятники истории и культуры. История Бондарского района и с. Бондари.

Практика: Знакомство с картой своего края - Тамбовской области и Бондарского района. «Путешествие по карте». Составление и защита рефератов и презентаций о своем крае - Бондарском районе и с.Бондари

2.2 Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Бондарского района и Тамбовской области. Краеведческие, народные и школьные музеи.

Практика: Прогулка по с.Бондари. Посещение краеведческого музея. Викторина.

2.3 Изучение района путешествия.

Теория: Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов, рефератов, презентаций, фильмов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика: Подготовка и защита докладов, рефератов, презентаций о районе предстоящего похода. Показ фильмов и фото-слайдов на классных часах.

2.4 Общественно - полезная работа в путешествии.

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

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Работа в музеях, архивах, библиотеке. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения. Уход за могилами участников ВОВ

Практика: Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор и оформление краеведческого материала для образовательного учреждения.

3. Топография и ориентирование.

3.1 Понятие о топографической и спортивной картах.

Теория: Значение топокарт для туристов. Спортивные карты.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

3.2 Условные знаки.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топ. знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

3.3 Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, ГО, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты истинный и магнитный. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

3.4 Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

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

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

3.5 Измерение расстояний.

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

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

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

3.6 Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пут). Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини - маршрута, движение по легенде.

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

3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Основы здорового образа жизни. Гигиена.

Основы физической и доврачебной подготовки.

4.1 Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста.

Теория: Сущность здоровья, компоненты здоровья, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни, закаливание (воздухом, солнцем, водой). Двигательная активность

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: уход за кожей, волосами, ногтями, зубами и другими органами и частями тела. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Систематическое занятие физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотиков на здоровье и работоспособность туристов.

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Теория: Принципы составления медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи условно пострадавшему при тепловом и солнечном ударе, ожоге. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. При укусе насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно - марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка..

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: 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. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Кровеносная система, Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Нервная система.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Совершенствование функций организма под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание при занятиях спортом и физических нагрузках. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.6 Общая физическая подготовка.

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для безопасного и стабильного прохождения маршрутов и туристических походов.

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость). Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс - 3 км., прыжки в длину, метание мяча, гранаты. Баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Сдача спортивных нормативов.

5. Аттестация

5.1 Аттестация. Итоговое занятие.

Практика. Проходит по окончании сезона в лесной местности. Система зачетов по программе.

Учебно - тематический план 2 - й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами зимнего)				
1.1	Туризм, в жизни обучающиеся. Социальная адаптация средствами туристско - патриотической деятельности.	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего похода.	4	2	2
1.3	Организация туристского быта в летнем и зимнем походе. Привалы и ночлеги в различных климатических условиях.	4	1	3
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	1	3

1.5	Питание в туристическом летнем и зимнем походе.	4	-	4
1.6	Обязанности в туристической группе по должностям.	8	2	6
1.7	Подведение итогов туристического похода.	4	.	4
1.8	Технические приемы, применяемые на туристских соревнованиях.	12	2	10
1.9	Техника и тактика в туристическом походе.	16	2	14
1.10	Обеспечение безопасности при проведении туристических походов, соревнований, тренировок и на занятиях, поисковых экспедициях.	2	1	1
1.11	Туристические слеты и соревнования, поисковые экспедиции.	9	2	7
		69	15	54
2. Основы краеведения.				
2.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	1	1
2.2	Изучение района путешествия.	4	-	4
2.3	Общественно - полезная работа в походе.	2	-	2
		8	1	7
3. Топография и ориентирование.				
3.1	Топографическая и спортивная карты.	2	1	1
3.2	Компас. Работа с компасом.	4	1	3
3.3	Измерение расстояний.	2	1	1
3.4	Способы ориентирования.	4	2	2
3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3.6	Соревнования по ориентированию.	8	2	6
		24	9	15
4. Основы здорового образа жизни. Гигиена. Основы физической и доврачебной подготовки.				
4.1	Основы здорового образа жизни. Гигиена туриста, профилактика инфекционных заболеваний. Медицинская аптечка. Лекарства, венные растения.	2	1	1
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	1	3
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3
4.4	Общая физическая подготовка.	4	.	4
		14	3	11

5. Начальная социально - психологическая подготовка.				
5.1	Психологические процессы и состояния.	2	1	1
5.2	Чувства. Паника. Стресс.	2	1	1
5.3	Психологические основы выживания.	2	1	1
5.4	Воспитание в обществе. Становление личности.	2	1	1
		8	4	4
6. Специальная подготовка.				
6.2	Правила поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды.	10	2	8
6.3	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4	2	2
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде. Опасности в туризме.	2	2	
		16	6	10
7. Аттестация				
7.1.	<i>Итоговая аттестация</i>	5	-	5
Итого за период обучения		144	38	106

Степенной поход с элементами «Маршрута выживания», многодневные мероприятия: лагерь «Юные исследователи», «Патриот», «Юные туристы и спортсмены», слеты, сборы, соревнования, военно-патриотические игры «Славянка», марш - бросок вне сетки часов.

Содержание учебной программы 2 - й год обучения

1. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами зимнего, водный туризм)

1.1. Туризм. Туризм, в жизни обучающегося. Социальная адаптация средствами туристско - патриотической деятельности.

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

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

Туризм и «Школа безопасности», как средство формирования психо - социальных компетенций и жизненно - важных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной и эффективной жизнедеятельности в современном обществе.

Роль туристических путешествий и общественной работы по формированию характера человека, воспитанию патриотизма и

углублению знаний, полученных в школе, приобретению трудовых навыков и воспитанию самостоятельности, чувства коллективизма.

Деятельный патриотизм. Гражданская активная позиция. Роль туризма и «школы выживания» в подготовке к службе в армии. Военно -прикладные виды спорта.

Профессии, связанные напрямую с туризмом и краеведением - геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки, музейные работники и косвенно - МЧС (спасатели, пожарные); РА (военные); МВД (полицейские).

1.2 Личное и групповое снаряжение для летнего и зимнего походов.

Теория: Требования к туристскому снаряжению для пешего похода: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность; для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемое™ вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, утепление обуви и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики с крючьями, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, их транспортировка. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров. Ремонтный набор для пешего и лыжного походов.

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

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения для летних и зимних походов. Установка креплений на лыжи, смоление лыж. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Оборудование зимних курток, утепление рукавиц, носков, пошив бахил, ветрозащитных масок.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в различных природных условиях.

Теория: 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. Организация ночевки в палатке зима.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в экстремальных условиях, в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане, зимой.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.
Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.
Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Степенной осенний поход. Выбор места бивака в зимнем походе. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря в летний и зимний период. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня в зимних условиях. Установка палаток в различных условиях. Установка палаток различных конструкций. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Забор воды из замерзшего водоема. Разведка состояния льда на водоеме.

1.4 Подготовка к летнему и зимнему походу, путешествию.

Теория: Самостоятельная разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка рефератов и презентаций.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного маршрута, плана-графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа-составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Защита презентаций и рефератов по материалам предстоящего похода.

1.5 Питание в летнем и зимнем туристском походе.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном летнем и зимнем походах. Примерный набор продуктов их калорийность, вес и нормы дневного рациона. Зависимость меню от сложности предстоящего похода и температурных условий. Карманное питание. Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов, на особо трудных участках пути в зимних походах.

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 Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов для летних и зимних походов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа по составлению меню и списка продуктов на 3-5 дней.

1.6 Обязанности членов туристской группы по должностям.

Теория: Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (завхоз по питанию). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Составление графика дежурства.

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

Костровой. Выбор кострового снаряжения для предстоящего похода, его подготовка. Контроль исправности снаряжения в походе. Комплектование аварийного походного набора.

Штурман (проводник). 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.

Казначей. Составление сметы расходов на поход. Контроль за сбором и расходованием денежных средств.

Медицинский брат. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения до и в походе.

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

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

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7 Подведение итогов туристского путешествия.

Практика: Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета и презентации о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

1.8 Технические приемы, применяемые в туристических соревнованиях..

Теория: Специальное туристическое снаряжение, применяемое в туристических походах, соревнованиях по программе «Школы безопасности».

Требования, предъявляемые к веревкам: рабочие, сдвоенные, вспомогательные, для блокировки страховочных систем, усов самостраховки, вспомогательные. Опорные петли.

Основные требования к страховочной системе, ее блокировке; к головному убору, рукавицам.

Карабины, жумары, восьмерки, блоки, иолиспаты съемные и несъемные. Металлоискатель.

Туристические узлы: вспомогательные, для связывания двух веревок одинакового и разного диаметров, для закрепления на опоре, применяемые на туристических соревнованиях. Техника вязания узлов.

Страховка нижняя и верхняя. Самостраховка. Сопровождение. Перила. Транспортировка груза на этапах

Техника преодоления препятствий с самостраховкой и сопровождением по перилам

Практика: Отработка технических приемов верхней и нижней страховки, технических приемов движения по перилам на самостраховке и с сопровождением. Работа командой и в парах.

- траверс склона;
- переправа по бревну с перилами, через водную преграду и сухой овраг;
- переправа по параллельным перилам;
- переправа по «лестнице»;
- переправа по «бабочке»;
- спуск на схватывающем узле и жумаре;
- подъем на схватывающем узле и жумаре;

- движение по навесной переправе;
- преодоление условной пропасти, с помощью маятника;
- преодоление водной преграды в брод;
- переправа по бревну с самонаведением перил;
- транспортировка груза на этапах.

1.9 Техника и тактика в туристском походе.

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневники.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. 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 по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге, сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах, сложности ходьбы в горах. Самостраховка альпенштоком на подъемах. Специфика зимних походов. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Узлы: для самостраховки, для связывания веревок одинакового и разного диаметра, для закрепления на опоре. Техника вязания узлов.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Преодоление водоемов, выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: завалов, густых зарослей, заболоченных участков, спусков и подъемов с альпенштоком.

Движение на лыжах в лесу, способы преодоления препятствий. Подъем на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Отработка мер самостраховки и самозадержания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: спуски, подъемы, овраги, водные преграды по перилам, со специальным туристским снаряжением с использованием самостраховки и сопровождения. Работа командой и в парах.

1.10 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

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

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Правила поисковых работ в районе боевых действий.

Практика: Разбор причин возникновения в походах аварийных ситуаций. Контрольные работы по знанию дорожных знаков, сигналов регулировщика, сигналов, подаваемых водителями транспортных средств, правил поведения участников дорожного движения. Фигурное вождение велосипеда по программе «Безопасное колесо».

1.11 Туристские слеты, соревнования и поисковые экспедиции.

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований, подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных туристических соревнований. Участие в выборе места проведения соревнований, слета, поисковой экспедиции.

Участие в постановке этапов дистанций школьных соревнований. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в районных и областных туристических соревнованиях и слетах.

2. Основы краеведения

2.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Теория: Территория и границы родного края - Тамбовской области и Бондарского района. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта, характеристика населения Тамбовской области.

История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Тамбовская область и Бондарский район в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи: школьные и государственные. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История с. Бондари Бондарского района.

Практика: Посещение Бондарского краеведческого музея и школьных музеев. Составление презентаций. Составление и проведение экскурсий по с. Бондари.

2.2 Изучение района путешествия.

Практика: Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Беседы с участниками, совершившими поход. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Сбор и обработка краеведческого материала. Составление, защита рефератов и презентаций.

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

Практика: Сбор и обработка краеведческого материала в походе. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивные карты.

Теория: 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.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражнобалочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по

горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

3.2 Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас, 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.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

3.3 Измерение расстояний.

Теория: 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.

Практика: 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, ширины реки, оврага.

3.4 Способы ориентирования.

Теория: 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 схем участников 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.

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

3.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае.

потери ориентировки теория: Суточное движение солнца по небосводу.

Использование световой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия 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.

Практика: Упражнения по определению точки стояния на спортивной карте, сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.6 Соревнования по ориентированию.

Теория: 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.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (различных видов) в качестве участника.

4. Основы здорового образа жизни. Гигиена. Основы физической и доврачебной подготовки

4.1 Основы здорового образа жизни. Гигиена туриста, профилактика инфекционных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

Лекарственные растения.

Теория: Слагаемые здорового образа жизни. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Формирование мотивационной основы гигиенического поведения. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Личная гигиена при занятиях туризмом, Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Влияние вредных привычек - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарств. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения и возможное их использование в походных условиях.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Комплектование походной аптечки Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Использование лекарственных растений.

4.2 Основные приемы оказания доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских летних и зимних походах: переутомление, снежная слепота, удушье, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами змей, клещей, насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтование ран.

Первая помощь при переломах, кровотечениях.

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

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие -обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление средств транспортировки: носилок из шестов, лыж, волокуши из лыж, кокона (шеста и веревки).

Практика: Изготовление различных средств транспортировки: носилок, кокона и волокуш. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.4 Общая физическая подготовка.

Практика: Сдача спортивных нормативов: бег на короткие и длинные дистанции; кросс 3 - 5 км. с преодолением различных естественных и искусственных дистанций; прыжки в длину, метание мяча, гранаты; прохождение дистанции на лыжах 1-3 км.; плавание; физические упражнения - подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Начальная социально - психологическая подготовка

5.1 Психологические процессы и состояния.

Теория: Внимание. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, после произвольное.

Структура и характер внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушение концентрации внимания рассеянность. Развитие внимания.

Память. Виды памяти. Произвольная и не произвольная память. Кратковременная, долговременная и оперативная память. Условия, влияющие на запоминание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, уровень концентрации внимания, значимость информации для индивида.

Мышление. Виды мышления: теоретическое и практические.

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация, аналогия. Пути развития и активизации мышления.

Практика: Разучивание упражнений на развитие внимания, памяти. Анализ результатов принятия и выполнения решений.

5.2 Страх. Паника. Стресс.

Теория: Чувства. Формы переживания чувств: эмоции, эффекты, настроения, стрессовые состояния. Паника, как ее избежать. Стресс. Стадии развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Саморегуляция поведения.

Практика: Тест на стрессоустойчивость. Упражнения на приобретение душевного равновесия.

5.3 Психологические основы выживания.

Теория: Психологические аспекты выживания. Борьба со страхом, паникой.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности.

Воля и значение ее развития в тренировках и походах. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе определяющий фактор адекватных действий.

Риск, рискованная ситуация, как их избежать.

Практика: Психологический тренинг по формированию межличностных отношений.

Отработка способов преодоления страхов.

5.4 Воспитание в обществе. Становление личности.

Теория: Индивидуум и личность. Индивидуальность личности. Условия проявления индивидуальности. Социальные нормы поведения. Цели и ценности. Социальные нормы. Санкции. Формы социального

контроля поведения: закон, табу, обычай, традиции, мораль. Становление, самоопределение личности. Совесть, нравы, манеры, привычки, этикет.

Социализация. Механизмы социализации. К чему надо стремиться? Развитие человека в процессе реальной деятельности на основе взаимодействия с другими людьми. Движущая сила социального развития. Наиболее благоприятные условия социального развития личности.

Практика: Диспут «Как я понимаю законы юных туристов».

6. Специальная подготовка

6.1 Экстремальные ситуации в природной среде. Опасности в туризме.

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Понятие об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясение, лавины, оползни, камнепады, обвалы, смерчи, ураганы, бури, цунами, наводнения, лесные и торфяные пожары. Опасности при поисковых экспедициях.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая подготовительная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе, 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, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Опасности взрывоопасных предметов.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

6.2 Первичная поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды.

Теория: Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы: возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Правила перехода замерзших крупных водоемов на лыжах и без -меры безопасности.

Действия при падении в полынью.

Первая помощь провалившемуся под лед.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование:
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка мер безопасности на льду. Отработка действий при падении в полынью и первой помощи провалившемуся по лед.

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.3 Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».

Теория: История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания», содержание видов соревнований.

Практика: Подготовка и участие в районных и областных соревнованиях с элементами «Школы безопасности», в районном и областном туристических слетах.

7. Аттестация

7.1 Итоговое занятие.

Практика. Проходит по окончании летнего сезона в форме соревнований в лестной местности.

Учебно - тематический план 3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки. (Водный с элементами пешего, зимнего)				
1.1	Особенности водного туризма.	2	2	-

	Туристические возможности родного края для водных путешествий.			
1.2	Личное и групповое снаряжение для водного и других походов.	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
1.4	Питание в водном и других походах.	2	1	1
1.5	Подготовка к походу, путешествию Составление исследовательского проекта.	6	1	5
1.6	Подведение итогов похода.	2	-	2
1.7	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия в водном походе.	10	2	8
1.8	Тактика водного путешествия.	4	2	2
1.9	Обеспечение безопасности в водном походе.	4	1	3
1.10	Соревнования по водному туризму.	6	1	5
		44	13	31
2. Топография и ориентирование.				
2.1	Топографическая и спортивная карты. Военная топография.	2	1	1
2.2	Ориентирование на воде.	2	1	1
2.3	Соревнования по ориентированию. Водные соревнования по ориентированию.	4		4
		8	2	6
3. Элементы начальной военной подготовки и гражданской обороны.				
3.1	Вооруженные силы РФ. Военная присяга. Боевое знамя.	1	1	-
3.2	Огневая подготовка.	2		2
3.3.	Приемы рукопашного боя (самообороны).	2	-	2
3.4	Строевая подготовка.	2	1	1
3.5	Гражданская оборона. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Индивидуальные средства защиты.	2	1	1

		9	3	6
4. Первая доврачебная помощь. Физическая подготовка.				
4.1	Формирование здорового образа жизни. Профпрофилактика табакокурения, алкогольной и наркснаркотической зависимости.	0,5	0,5	
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2,5	1	1,5
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2
4.4	Физическая подготовка.	3	-	3
		8	1,5	6,5
5. Социально - психологическая подготовка				
5.1	Процессы и закономерности общения.	1	0.5	0,5
5.2	Социальная группа.	1	0.5	0,5
5.3	Лидер в группе.	1	0.5	0.5
		3	1,5	1,5
6. Специальная подготовка				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	3	-	3
6.2	Обеспечение безопасности автономного существования в зимних условиях.	6	-	6
6.3	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	3	1	2
6.4	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	6	1	5
6.5	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.	6	-	6
6.6	Организация поисково - спасательных работ силами группы.	6	1	5
6.7	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	3	-	3
6.8	Технические приемы, применяемые на туристических соревнованиях и соревнованиях по «Школе безопасности».	15	3	12

6.9	Организация и участие в соревнованиях с элементами школы безопасности.	12	2	10
6.10	Организация и проведение спасательных работ на воде.	6	-	6
		66	8	58
7. Аттестация				
7.1	Итоговая аттестация	6	-	6
Итого в летний период обучения		144	29	115

Категорийный летний водный поход, степенной с элементами «Маршрута выживания», многодневные мероприятия: лагерь «Юнный исследователь», «Патриот», «Юные туристы и спортсмены», туристические слеты (муниципальные, региональные, российские), сборы, соревнования, военно-патриотические игры «Славянка», «поисковая экспедиция» вне сетки часов.

Содержание учебной программы 3 - й год обучения.

1. Основы туристической подготовки (водный туризм с элементами пешего, зимнего)

1.1 Особенности водного туризма. Туристические возможности родного края для водных путешествий.

Теория: Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Основные водоемы и реки Тамбовской области. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Разрядные требования по водному туризму.

1.2 Личное и групповое снаряжение для водного и других походов.

Теория: Подбор личного снаряжения туриста - водника, особые требования к его одежде и обуви. Особенности упаковки вещей и продуктов.

Виды туристических судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Устройство байдарок их технические данные. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучее™ байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Усовершенствование туристического снаряжения применительно к условиям проведения водного похода.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канн, техника их изготовления.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика: Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Изготовление необходимого туристического снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного летнего и зимнего похода.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе.

Теория: Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте. Техника безопасности в водном походе.

Организация ночлега в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование костров для обогрева в зимнее время. Ночные дежурства. Ночлег в палатке «Зима» с печкой, организация дежурства. Организация забора воды на замерзшем водоеме. Меры безопасности на льду.

Практика: Самостоятельная работа по выбору места для лагеря в различных условиях, планировка, заготовка топлива. Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

Организация ночлега в палатке «Зима» с печкой. Изготовление ветрозащитной стенки. Организация забора воды на замерзшем водоеме. Организация костров, для обогрева зимой.

1.4 Питание в водном и других походах.

Теория: Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Упаковка и хранение продуктов в водных путешествиях. Способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Практика: Самостоятельный расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Составление графика дежурств. Составление раскладки продуктов, сметы расходов на питание. Расфасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания по экипажам.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.5 Подготовка к водному походу, путешествию. Составление исследовательского проекта.

Теория: Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. План подготовки маршрута. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута с учетом характеристики реки. Расчет переходов. Составление схемы и графика движения. Запасные

варианты маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Походные документы.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка исследовательского проекта по предстоящему маршруту путешествия. Структура, содержание проекта: титульный лист, введение, этапы реализации, основное содержание работы по проекту, оформление технологической части, экономическое обоснование проекта, заключение, ресурсы.

Практика: Самостоятельная разработка маршрута предстоящего похода водного и зимнего. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода.

Подготовка исследовательского проекта предстоящего похода и его защита.

Проверка умения плавать, контрольные выходы.

1.6 Подведение итогов похода.

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление исследовательского отчета о проведенном походе и его защита.

1.7 Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия в водном походе.

Теория: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Типы рек. Основные элементы долины и речного русла. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, производственные сооружения. Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Практика: Отработка элементов гребли, управления байдаркой. Выполнение различных маневров.

Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий: быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника,

зарастающие водоемы, встречный и боковой ветер, мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, производственные сооружения.

Отработка техники преодоления подъема, спуска с торможением на лыжах. Мер страховки и самозадержания.

1.8 Тактика водного путешествия.

Теория: Понятие о тактике водного путешествия. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация.

Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Разведка пути. Движение при плохой видимости.

Элементы техники и тактики на подходах и волоках. Разведки волоков.

Практика: Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях.

Проведение разведки препятствий и волоков (обносов)

1.9 Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Теория: Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном походе. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.

Правила поведения в байдарке. Индивидуальное спасательное снаряжение (спасжилет, гидрокостюм), защита тела, головы. Групповые спасательные средства и их применение. Виды страховок. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины.

Оказание помощи, терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные экипажи при прохождении препятствий.

Наблюдение за погодой - одна из мер безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения, при изменении погоды.

Правила купания в незнакомых водоемах.

Практика: Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке.

Отработка приемов подъема человека из воды на судно.

Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.10 Соревнования по водному туризму.

Теория: Соревнования по водному туризму среди школьников (на байдарках), их роль в отработке техники и тактики гребли. Соревнования

туристов - водников: личные (соревнования экипажей судов, которые соревнуются между собой), лично - командные и командные.

Виды соревнований: короткая дистанция, длинная, гонка экипажей, спасательные работы, эстафета. Условия проведения соревнований, подведения итогов (штрафы). Оборудование дистанции.

Техника и тактика прохождения короткой дистанции.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для участия в соревнованиях по технике водного туризма. Участие в постановке дистанции.

Отработка техники прохождения короткой дистанции (по воротам). Участие в районных и областных туристических соревнованиях по технике водного туризма.

2. Топография ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карты. Военная топография.

Теория: Топографическая и спортивная карта, Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Старение спортивных карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Военная топография. Знаки военной топографии, схемы.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Составление схем с использованием знаков военной топографии.

2.2 Ориентирование на воде.

Теория: Определение географической точки стояния на воде. Определение точки стояния относительно имеющейся лоции. Речная лоция туриста: топографический план - схема, текстовое, последовательное описание каждого препятствия, схема препятствия. Условные обозначения для схем препятствия.

Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка. Маркировка нуги движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Отработка приемов определения географической точки стояния и определения точки стояния относительно речной лоции. Вычерчивание схем препятствия.

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

2.3 Соревнования по ориентированию. Соревнования по ориентированию на воде.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Особенности ориентирования на воде, на байдарках: комплектование экипажей. Условия проведения соревнований и подведения итогов. Снаряжение экипажей ориентировщиков.

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию на суше и на воде (байдарках).

3. Элементы начальной военной подготовки и гражданской обороны

3.1 Вооруженные силы РФ. Военная присяга. Боевое знамя.

Теория: Вооруженные силы РФ на современном этапе. Виды и рода войск Вооруженных сил РФ, их предназначение.

Военная присяга. Значение военной присяги в жизни, учебе и боевой деятельности воина. Порядок принятия военной присяги.

Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести, славы. История появления Знамен у воинских подразделений. Порядок вручения и хранения боевого знамени.

Роль туризма и «Школы выживания» в подготовке будущего защитника Отечества.

3.2 Огневая подготовка.

Теория: Материальная часть автомата Калашникова: назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы. Последовательность неполной разборки автомата. Порядок сборки автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. Чистка, смазка и хранение автомата. Осмотр и подготовка автомата и патронов к стрельбе.

Малокалиберная винтовка. Назначение, боевые свойства и общее устройство малокалиберной винтовки. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Порядок зарядки винтовки. Особенности изготовления, производства стрельбы: элементы наводки; выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижной мишени, из положения лежа и стоя. Разрядка винтовки. Меры безопасности при обращении с винтовкой и патронами

Ручные осколочные гранаты. Приемы и правила метания ручных гранат.

Практика: Отработка приемов неполной разборки автомата Калашникова и его сборки.

Отработка приемов стрельбы из малокалиберной винтовки.

Отработка приемов метания ручных гранат.

Тактика прохождения минного поля.

Участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной винтовки и метанию ручных гранат.

3.3 Приемы рукопашного боя (самообороны).

Практика: Отработка приемов отражения нападения вооруженного (ножом) противника. Отражение прямого удара, удара снизу и сверху. Уход

от удара, блокировка удара, расслабляющий удар. Отражение пассивно - активных нападений: освобождение от захвата туловища одной рукой сзади; освобождение от захвата за шею спереди (одежды на груди) двумя руками.

3.4 Строевая подготовка.

Теория: Понятие строй, колонна, шеренга. Порядок выхода из строя и движения в колонне. Обязанности солдата перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Дисциплина строя. Внешний вид строя.

Практика: Отработка выполнения команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».

Отработка строевых элементов: построение; перестроение из одной шеренги в две; движение строевым и походным шагом; повороты на месте и в движении; выполнение команд в движении; выход из строя и подход к начальнику, доклад, возвращение в строй; прохождение торжественным маршем и с песней; отдавание воинского приветствия в движении (в головном уборе и без него).

3.5 Гражданская оборона. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Индивидуальные средства защиты.

Теория: Чрезвычайные ситуации техногенного характера (пожары, взрывы, катастрофы, аварии, их причины, правила поведения.

Чрезвычайные ситуации экологического характера: утечки СДЯВ, радиоактивные выбросы, загрязнение атмосферы.

Чрезвычайные ситуации биологического характера.

Гражданская оборона, ее предназначение и задача по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Индивидуальные средства защиты кожи и органов дыхания: гражданский и промышленный противогаз, респиратор, защитный комплект. Способы и правила транспортировки пострадавшего в зараженной зоне.

Практика: Отработка приемов пользования индивидуальными средствами защиты органов дыхания и кожи: гражданским и промышленным противогазом, респиратором, защитным комплектом.

Отработка приемов прохождения зараженной зоны в противогазах и минного поля.

4. Основы здорового образа жизни, первой доврачебной помощи.

Общая физическая подготовка

4.1 Формирование здорового образа жизни. Профилактика табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Теория: Сущность здорового образа жизни. Формирование образа жизни. Закаливание и двигательная активность.

Социально - нравственная основа здоровья. Психологические основы нравственного поведения людей.

Как уберечься от вредных привычек и антисоциальных поступков. Опасные последствия алкоголя, курения, наркотиков.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Простудные заболевания, переохлаждение организма. Асфиксия. Искусственное дыхание, непрямо́й массаж сердца.

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

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

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

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Практика: Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Иммобилизация пострадавшего. Способы и правила транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Отработка приемов изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего.

4.4 Физическая подготовка.

Практика: Сдача спортивных нормативов: бег на короткие и длинные дистанции; кросс 3 - 5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину, метание мяча, гранаты; физические упражнения - подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Социально - психологическая подготовка

5.1 Процессы и закономерности общения.

Теория: Общение. Три стороны общения: коммуникативная -передача информации; интерактивная - взаимодействие; перцептивная - взаимовосприятие.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия к собеседнику).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения - квазиобщение посредством телевидения, компьютера.

Практика: Ролевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации. Психологические тесты.

5.2 Социальная группа.

Теория: Социальная группа. Классификация групп: малые и большие; реальные и условные; формальные (официальные) и неформальные (неофициальные); по уровню развития - развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы.

Основной признак социальной группы - способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития - характеристика сформированности межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития - коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа. Основные признаки - совместная деятельность и общая цель. Референтная группа - источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Конформизм, неконформизм и самоопределение личности в группе. Сплоченность группы характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Практика: Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

5.3 Лидер в группе. Его роль и требования к нему.

Теория: Лидер - личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет - особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей. Ответственность - осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Практика: Ролевые игры. Психологические тесты. Игры с различными упражнениями туристской техники.

6. Специальная подготовка

6.1 Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.

Практика: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бери, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов и определение состояния их здоровья:

- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2 Обеспечение безопасности автономного существования в зимних условиях.

Практика: Отработка действий автономного существования зимой: приемы утепления одежды, разведения костра, устройства бивуака, простейших сооружений для отдыха и согрева. Оказание доврачебной помощи при охлаждении, отморожении. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях. Аварийный зимний набор.

6.3 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Теория: Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Причины возникновения конфликтов группе и способы их устранения.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Коллектив, команда- понятия, принципы взаимоотношений.

Практика: Обучение приемам психической саморегуляции. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, патруле, команде.

6.4 Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп,

идуших в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

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

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местонахождения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.5 Изготовление временных укрытий в летний и зимние периоды.

Практика: Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: стенка, иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Сооружение временных укрытий.

6.6 Организация поисково-спасательных работ силами группы.

Теория: Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска и задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Экипировка поисково-спасательной группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе -обязательное правило Кодекса туристов.

Практика: Организация и проведение поисково - спасательных работ под руководством педагога. Участие в соревнованиях по поисково - спасательным работам.

6.7 Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Практика; Изготовление одежды, обуви, рюкзаков с использованием имеющихся предметов одежды, снаряжения, природных материалов.

6.8 Технические приемы, применяемые на соревнованиях по технике пешего туризма и на соревнованиях по «Школе безопасности»

Теория: Туристические узлы применяемые: для связывания веревок одинакового и разного диаметра; для закрепления на опоре;

вспомогательные: прямой, встречный, брамшкотовый, академический, грепвайн, булинь, удавка, штык, карабинная удавка, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.

Виды страховки: само страховка, командная страховка, комбинированная, сопровождение.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении.

Практика: Отработка техники вязания узлов: для связывания веревок одинакового и разного диаметра; для закрепления на опоре; вспомогательные: прямой, встречный, брамшкотовый, академический. грепвайн, булинь, удавка, штык, карабинная удавка, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка

Отработка технических приемов с применением само страховки, командной страховки и комбинированной страховки (работа командой и в парах):

- переправа первого участника вброд;
- переправа по тонкому льду;
- переправа первого участника через реку по бревну и через сухой овраг;
- траверс склона участником, идущем на командной страховке;
- преодоление подъема и спуска первым участником с командной страховкой;
- организация перил и снятие перил;
- движение по навесной переправе;
- транспортировка пострадавшего по навесной переправе на носилках и в «коконе»

6.9 Организация и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Теория; Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практика; Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Организация и проведение соревнований для младших обучающихся.

Участие в соревнованиях военно - патриотической игры « Славянка», в районных и областных туристических слетах с элементами « школы безопасности» и т.д. в качестве участников.

6.10 Организация и проведение спасательных работ на воде.

Практика: Отработка техники и тактики проведения спасательных работ двумя экипажами байдарок - третьего, терпящего аварию (перевернувшегося):

Отработка имитации переворота судна в определенной зоне.

Отработка переворота байдарки в исходное положение двумя экипажами.

Отработка посадки перевернувшегося экипажа на спасенное судно на воде.

7. Аттестация

7.1 Итоговое занятие.

Практика. Проходит по окончании летнего сезона в лесной местности.

Учебно - тематический план 4-и год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (водный и пеший туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму.	1	1	-
1.2	Снаряжение для водного похода. Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения.	2	1	1
1.3	Движение в ночное время.	2	1	1
1.4	Подготовка к походу и подведение итогов.	4	1	3
1.5	Подведение итогов похода.	2	-	2
1.6	Техника движения и преодоления препятствий на воде. Динамика речного потока.	4	1	3
1.7	Тактика в водном походе и обеспечение безопасности.	4	1	3
1.8	Ориентирование в сложных условиях.	6	1	5

	Военная топография.			
		25	7	18
2. Элементы начальной военной подготовки и гражданской обороны.				
2.1	Вооруженные силы РФ. Военнослужащие. Воинская дисциплина	2	2	-
2.2	Огневая подготовка.	4		4
2.3	Приемы самообороны.	2	-	2
2.4	Строевая подготовка.	2	-	2
2.5	Гражданская оборона. Индивидуальные средства защиты. Пожарная безопасность.	4	1	3
2.6	Маскировка. Сигнализация.	2	1	1
2.7	Физическая подготовка.	2	-	2
		18	4	14
3. Социально - психологическая подготовка				
3.1	Самосознание.	3	1	2
4. Специальная подготовка				
4.1	Первая доврачебная помощь, приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2
4.2	Технические приемы, применяемые на соревнованиях	27	2	25
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	27	2	25
4.4	Способы добычи пищи и воды.	6	-	6
4.5	Организация и участие в туристических соревнованиях и с элементами «Школы безопасности».	30	2	28
		92	6	86
5. Аттестация				
5.1.	Итоговая аттестация	6	-	6
	Итого за период обучения	144	18	126

Категорийный летний водный поход, степенной с элементами «Маршрута выживания», многодневные мероприятия: лагерь «Юный исследователь», туристические слеты (муниципальные, региональные, всероссийские), сборы, соревнования, военно - патриотическая игра «Славянка», марш - бросок, поисковая экспедиция вне сетки часов.

Содержание учебной программы 4-й год обучения

1. Туристская подготовка

1.1 Нормативные документы по туризму.
Теория.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2 Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория. Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным походом. Использование в походах на байдарках парусов. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Конструкции самодельных спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практика. Подготовка байдарок к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. Изготовление парусов. Изготовление бросательного конца, кораблика (для водного похода). Изготовление тентов для лагеря, кухни. Изготовление чехлов для топора, пилы, байдарок по выбору.

1.3 Движение в ночное время.

Теория. Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

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

Практика. Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию и в «Ночном десанте» игры «Славянка»

1.4 Подготовка к походу (зимнему, летнему и категорийному водному), подведение итогов.

Теория. Специфика водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствий, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, препятствий, скорости течения, ходового режима байдарки. Расчет

переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута.

Практика. Сбор информации о районе предстоящего водного категорийного похода. Подготовка проекта предстоящего похода. Самостоятельная разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

1.5 Подведение итогов похода.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Защита исследовательского проекта. Проведение отчетного вечера, подготовка видеофильма, статьи в газету, размещение отчета на сайте учреждения, выставки по итогам похода.

1.6 Техника преодоления естественных препятствий на воде. Динамика речного потока.

Теория. Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, глубина, скорость). Характеристика долины реки, русла. Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра. Особенности гребли и управления байдаркой на шеверах, перекатах, несложных порогах. Техника движения по открытым водоемам, хождение под парусом.

Организация страховки при прохождении сложных участков на воде.

Практика. Тренировка в управлении байдаркой в сильной струе при прохождении шевер, перекатов, несложных порогов, в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлений течения.

Отработка приемов страховки бросательным концом и «живцом».

1.7 Тактика в водном походе.

Теория. Внесение корректировки в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения байдарки в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости. Предварительный просмотр сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практика. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

1.8 Ориентирование в сложных условиях. Военная топография.

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

Военная топография. Условные тактические обозначения основных видов вооружения и боевой техники, применяемых в бою. Схемы маршрутов с использованием знаков военной топографии.

Практика. Прохождение маршрута (водного) с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Вычерчивание схем, маршрутов с использованием знаков военной топографии. Прохождение маршрутов на основе военной топографии.

2. Элементы начальной военной подготовки и гражданской обороны

2.1 Вооруженные силы РФ. Военнослужащие. Воинская дисциплина.

Теория. Вооруженные силы РФ на современном этапе. Виды и рода войск вооруженных сил РФ, их предназначение.

Общие обязанности военнослужащих. Воинское звание и знаки различия. Начальник и подчиненные, старшие и младшие. Соблюдение военнослужащими уставных взаимоотношений. Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим. Обязанности солдата.

Воинская дисциплина, ее сущность и назначение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.

2.2 Огневая подготовка.

Теория. Техника безопасности при обращении с оружием. Виды оружия по цели назначения. Способы применения. Пневматическая и малокалиберная винтовка, автомат и пулемет Калашникова, снайперская винтовка.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат.

Практика. Отработка приемов неполной разборки автомата Калашникова и его сборки.

Отработка приемов стрельбы из малокалиберной винтовки по неподвижным мишеням, движущим и стрельбы в противогазе.

Отработка приемов метания ручных гранат.

Техники прохождения минного поля, вынос пострадавшего с поля.

Участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной винтовки и метанию ручных гранат.

2.3 Приемы самообороны.

Практика. Отработка приемов отражения нападения вооруженного (ножом) противника. Отражение прямого удара, удара снизу и сверху. Уход от удара, блокировка удара, расслабляющий удар. Отражение пассивно - активных нападений: освобождение от захвата туловища одной рукой сзади; освобождение от захвата за шею спереди (одежды на груди) двумя руками.

2.4 Строевая подготовка.

Практика. Отработка выполнения команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».

Отработка строевых элементов: построение, перестроение из одной шеренги в две, движение строевым и походным шагом, повороты на месте

и в движении, выполнение команд в движении, выход из строя и подход к начальнику, доклад начальнику, возвращение в строй, прохождение торжественным маршем, прохождение с песней, отдавание воинского приветствия в движении (в головном уборе и без него).

2.5 Гражданская оборона. Индивидуальные средства защиты. Пожарная безопасность.

Теория. Гражданская оборона как система защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее структура и задачи. Роль и место гражданской обороны в защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Индивидуальные средства защиты кожи и органов дыхания: общевойсковой противогаз, респиратор, общевойсковой защитный комплект. Способы и правила транспортировки пострадавшего в зараженной зоне.

Пожары. Причины возникновения лесных пожаров и пожаров в населенных пунктах. Характер распространения пожаров. Правила поведения и действия при возникновении пожаров. Способы спасения людей. Меры по тушению пожаров.

Практика. Отработка приемов пользования индивидуальными средствами защиты органов дыхания и кожи: общевойсковым противогазом, респиратором, общевойсковым защитным комплектом.

Отработка приемов прохождения зараженной зоны в противогазах

Отработка приемов пользования радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

Отработка приемов тушения пожаров. Отработка боевого развертывания. Прохождение пожарной полосы препятствий.

2.6 Маскировка. Сигнализация.

Теория. Виды маскировки. Правила наложения маскировки на лицо. Зависимость маскировки от природных условий. Экипировка группы и отдельно каждого участника.

Сигналы привлечения внимания. Сигнальное зеркало. Как правильно подать сигнал бедствия. Дымовые и световые сигналы бедствия. Подача электрических, световых (фонарь) сигналов бедствия с помощью азбуки Морзе. Сигнальный костер. Международная кодовая система.

Практика. Отработка способов подачи сигналов бедствия различными способами.

Отработка приемов маскировки.

2.7 Физическая подготовка.

Практика. Сдача спортивных нормативов: бег на короткие и длинные дистанции; кросс 3 - 5 км с преодолением различных естественных и искусственных дистанций; прыжки в длину, метание мяча, гранаты; плавание; физические упражнения - подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3. Социально - психологическая подготовка

3.1 Самосознание.

Теория. Самосознание - процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке.

Самоотношение. Самоуважение - позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика. Тест «Самооценка».

4. Специальная подготовка

4.1 Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

4.2 Технические приемы, применяемые на соревнованиях.

Практика. Отработка технических приемов с применением самостраховки, командной страховки и комбинированной страховки (работа группами и в парах):

- переправа первого участника вброд;
- переправа по тонкому льду;
- переправа первого участника через реку по бревну и через сухой овраг;
- траверс склона участником, идущем на командной страховке;
- преодоление подъема и спуска первым участником с командной страховкой:
- организация перил и снятие перил;
- движение по навесной переправе;
- транспортировка пострадавшего по навесной переправе на носилках и в «коконе»

Отработка технических приемов:

Укладка бревна через препятствие.

Спуск по периллам дюльфером.

Транспортировка пострадавшего на несущем, по бревну с перилами.

Отработка техники и тактики спасательных работ:

- самонаведение перилл;
- через водную преграду;
- переправа по навесной команды и пострадавшего в коконе;
- снятие перилл.

Транспортировка пострадавшего по навесной переправе, на сопровождающем на подъемах и спусках по склонам. Транспортировка пострадавшего на несущем, по бревну с перилами.

4.3 Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Теория. Планирование и разработка маршрута по выходу к населенному пункту.

Особенности работы поисково - спасательной группы и ее жипировки в зимний период.

Действия группы туристов водников в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

Отработка действий поисково - спасательной группы в зимний период.

Отработка действий группы туристов - водников в аварийной обстановке с применением спасательных средств.

4.4 Способы добычи пищи и воды.

Практика. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений. Добывание и очистка воды.

4.5 Организация и участие в туристических соревнованиях и с элементами «Школы безопасности».

Теория. Организация и судейство «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практика. Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

5. Аттестация

5.1 Итоговое занятие.

Практика. Проходит по окончании летнего сезона в форме соревнований в лесной местности.

Список литературы для педагога

1. Болсико С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1992 г.
2. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994 г.
3. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995 г.
4. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000 г.
5. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания ЭКСМО Москва 2002 г.
6. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991 г.
7. Коледа С.И. Выживание. Минск 1996 г.
8. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. ФЦ ДЮТК Москва 2002 г.
9. Константинов Ю.С. Детско - юношеский туризм. ФЦ ДЮТК Москва 2006 г.
10. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. ФЦ ДЮТК Москва 2005 г.
11. Калошина Н.В. спортивный туризм. Москва, «Советский спорт» 1998
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998 г.
13. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 1981 г.
2. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1992 г.
3. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994 г.
4. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995 г.
5. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000 г.
5. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991 г.
6. Коледа С.И. Выживание. Минск 1996 г.
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. ФЦ ДЮТК Москва 2005 г.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998 г.
10. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.