Администрация Искитимского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Искитимская районная станция юных туристов»
Искитимского района Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 02.10.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ИР СЮТур»
_____ А.В. Анохин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм» (ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель программы:
Булавин Алексей Владимирович,
методист МБУ ДО «ИР СЮТур»
Педагог, реализующий программу:
Андреев Сергей Васильевич

Искитимский район, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка 3

Цель и задачи программы 5

Содержание программы 5

Прогнозируемые (планируемые) результаты 28

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы 29

Методическое обеспечение 31

Рабочая программа воспитания 32

Список литературы 36

Приложения 38

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист _____ / Мостовская Л.П.

Подпись ФИО

«30» сентября 2026 г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Современное общество стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, и др.), так и дополнительного образования.

Пешеходный туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (как лыжный, водный, велосипедный и др.), специального снаряжения (как горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года. Пешеходный туризм был и остаётся наиболее доступным.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и состоит из образовательных блоков: основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, физическая подготовка.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Концепция развития дополнительного образования одной из первостепенных задач образования определила проектирование пространства для самореализации личности детей и подростков. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся – идет интенсивное умственное развитие.

Программа «Туризм» – **базовая, практико-ориентированная,** дает представление обучающимся о специфике туристско-краеведческой деятельности. Освоение программы позволит обучающимся определить перспективы дальнейших занятий по углубленным программам в избранном виде туризма.

Программа «Туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. В процессе реализации программы применяются практико-ориентированные педагогические технологии, суть которых заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей, а также в постоянном обращении к опыту обучающихся, их интересам, склонностям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира.

Отличительные особенности

Программа «Туризм» – разноуровневая, при её реализации учитывается разный уровень развития и разная степень освоенности содержания обучающимися в рамках одной образовательной программы. В процессе обучения реализуется право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

Программа «Туризм» разработана для реализации в смешанной разновозрастной группе обучающихся. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Практика показывает, что в разновозрастном коллективе больше возможностей использовать индивидуальные особенности ребят, закреплять традиции, накапливать опыт совместной деятельности через его преемственность – от старших к младшим.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте 7 – 17 лет.

Для зачисления в объединение специальных знаний и навыков не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав объединения – 20 человек.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Предлагаемая стартовая (ознакомительная) программа рассчитана на 4 учебных года, количество учебных часов по программе – в первом и втором годах - 252 часа, на третьем году обучения объем часов увеличивается до 324 в год, что обусловлено необходимостью освоения более сложного программного материала. Данное распределение часов утверждено решением педагогического совета (протокол №2 от 02.10.2026 г.)

Практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных смешанных группах с постоянным численным составом туристского объединения.

При организации образовательного процесса используются традиционная форма обучения – занятие. Также предусмотрены такие формы обучения: экскурсия, учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочное путешествие (поход), соревнование.

Учебно-тренировочное путешествие рассматривается как обязательный элемент подготовки туристов. Основная задача путешествия – отработка технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение нормативов по спортивному туризму. При дозировании физических нагрузок во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и походов учитываются особенности возрастных, гендерных, физических и психологических особенностей развития, обучающихся учитываются. Подготовка к учебно-тренировочному путешествию ведется постепенно на протяжении всего учебного года. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено.

Режим занятий

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Туризм» определяется Положением о режиме занятий обучающихся МБУ ДО «ИР СЮТур» и соответствует действующим санитарно-эпидемиологическим правилам.

Число занятий в неделю: 3 раза в неделю по 3 академических часа.

В каникулярное время педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий. Как правило, в это время организуются практические занятия на местности, экскурсии, походы, учебно-тренировочные сборы.

Цель и задачи программы

Цель – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

Для достижения цели программы нами определены следующие **задачи:**

Предметные:

- обучить основам пешеходного туризма, краеведению, топографии, основам гигиены туриста и первой доврачебной помощи;
- ознакомить с правилами безопасного поведения в природной среде;
- подготовить учащихся к прохождению безаварийных туристских маршрутов;

Метапредметные:

- развивать мотивацию на регулярные занятия туризмом;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- развивать умения и навыки здорового образа жизни.

Личностные:

- формировать навыки эффективного социального взаимодействия;
- ориентировать на физическое и духовное совершенствование личности;
- обучать бережному отношению к окружающей среде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.**				собеседование
1.1	Популярность туризма среди школьников в последние годы	6	3	3	
1.2	Широкое использование туризма как активного отдыха	9	3	6	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Использование туризма как средства укрепления здоровья	9	3	6	
2	**Краеведческая характеристика, туристические возможности родного края**				
2.1	Ландшафт окрестностей поселка	9	3	6	
2.2	Возможные маршруты походов выходного дня осенью, зимой, весной, летом	9	3	6	
2.3	Музеи района, области	6	3	3	
3	**Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей в походе выходного дня**				
3.1	Туристское снаряжение	9	3	6	тесты, контрольные вопросы
3.2	Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года	6	3	3	
3.3	Питание в походе	9	3	6	
3.4	Правила поведения детей в походах выходного дня	6	3	3	

3.5	Умения оказания доврачебной помощи	9	3	6	
4	**Техника ходьбы по пересеченной местности**				
4.1	Техника ходьбы по пересеченной местности для развития опорно-двигательного аппарата	30	9	21	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
4.2	Ознакомление с техникой ходьбы на подъёмах по склонам и спусках	30	9	21	
5	**Гигиена туриста в походах выходного дня**				
5.1	Подготовка к походу	9	3	6	собеседование, практические задания
5.2	Личная гигиена в походе	3	3	0	
5.3	Физическая культура и закаливание на маршруте	12	3	9	
5.4	Самомассаж	4	2	2	
5.5	Самоконтроль туриста	9	3	6	
6	**Организация и подготовка лыжного похода выходного дня. правила поведения детей в лыжном походе выходного дня**				
6.1	Оздоровительное значение зимних походов выходного дня	4	2	2	собеседование, практические задания
6.2	Подготовка и проведение лыжного похода (одежда, обувь, снаряжение)	19	6	12	
6.3	Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня	6	3	3	
6.4	Оказание помощи при обморожениях, ушибах, растяжениях	13	4	9	
7	**Охрана природы в походах выходного дня**				
7.1	Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе	4	2	2	собеседование, практические задания
7.2	Охрана и защита животного мира	4	2	2	
7.3	Охрана природы на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий	6	3	3	
7.4	Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра	12	3	9	
	ИТОГО	**252**	**90**	**162**	

Содержание разделов и тем программы 1 года обучения

1. Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья

1.1. Техника безопасности. Популярность туризма среди школьников в последние годы

Теория. Понятие, цели и функции туризма. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Зарождение туризма в России и мире. Классификация, виды и формы туризма. Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка приёмов завязывания узлов.

1.2. Широкое использование туризма как активного отдыха

Теория. Пешеходный, конный, горный, водный, лыжный туризм. Велотуризм. Приключенческий, самодеятельный туризм. Формы туристских мероприятий.

Практика. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Составление сметы похода. Поход выходного дня.

1.3. Использование туризма как средства укрепления здоровья

Теория. Рекреационный и спортивный туризм. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Виды дистанций.

Практика. Соревнования по технике пешеходного туризма и туристскому многоборью.

Раздел 2. Краеведческая характеристика, туристические возможности родного края

2.1. Ландшафт окрестностей поселка

Теория. Географическое положение и природные особенности Новосибирской области. Транспортные магистрали**.** Области, граничащие с регионом.

Практика. Составление плана - графика движения. Поход выходного дня.

2.2. Возможные маршруты походов выходного дня осенью, зимой, весной, летом

Теория. Заповедники Новосибирской области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Возможные маршруты походов выходного дня осенью, зимой, весной, летом.

Практика. Определение цели и района похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута похода выходного дня. Составление плана подготовки похода.

2.3. Музеи района, области

Теория. Города Новосибирской области. Памятники истории и культуры, музеи региона.

Практика. Экскурсия в музей. Создание фото экспозиций по итогам похода выходного дня.

Раздел 3. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. правила поведения детей в походе выходного дня

3.1. Туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Практика. Подготовка личного и общественного снаряжения, распределение группового снаряжения, расфасовка и распределение продуктов питания.

3.2. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года.

*Теория.*Особенности выбора одежды и обуви для похода. Современные технологии изготовления туристского снаряжения, обуви и одежды.

Практика. Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака.

3.3. Питание в походе

Теория. Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода. Список продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практика. Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-2-дневного похода на группу. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.4. Правила поведения детей в походах выходного дня

Теория. Туристские походные должности в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

Практика. Распределение обязанностей в группе на время похода.

3.5. Умения оказания доврачебной помощи

Теория. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Различные виды травм, причины, симптомы и правила оказания первой помощи при: поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Порядок оказания первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Наложение повязок, шин. Наложение жгута. Определение травм. Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

Раздел 4. Техника ходьбы по пересеченной местности

4.1. Техника ходьбы по пересеченной местности для развития опорно-двигательного аппарата

Теория. Преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения болот.

Практика. Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий.

4.2. Ознакомление с техникой ходьбы на подъёмах по склонам и спусках

Теория. Техника и тактика движения по различным склонам.

Практика. Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий на различных склонах.

Раздел 5. Гигиена туриста в походах выходного дня

5.1. Подготовка к походу

Теория. Средства гигиены, необходимые в походе.

Практика. Составление списка средств гигиены, необходимых в однодневном и продолжительном походе.

5.2. Личная гигиена в походе

Теория. Уход за кожей и телом. Уход за полостью рта. Как мыться в походе.

5.3. Физическая культура и закаливание на маршруте

Теория. Развитие координационных способностей. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки); выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивления или противодействовать ему за счёт мышечных усилий); выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой); выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека); выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу)

5.4. Самомассаж.

Теория .Предварительные процедуры. Приемы самомассажа.

Практика .Закрепление приемов самомассажа.

5.5. Самоконтроль туриста

Теория. Значение самоконтроля для определения признаков начинающегося переутомления, коррекции темпа передвижения, соблюдения правильной физической нагрузки, необходимости принятия соответствующих мер (отдыха, вмешательства врача и др.).

Практика. Наблюдение за дыханием, сердечной деятельностью, общим самочувствием во время похода.

Раздел 6. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня. Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня

6.1. Оздоровительное значение зимних походов выходного дня

Теория. Тонизирующий эффект зимнего отдыха. Особенности организации лыжных походов. Выбор туристических лыж под задачи. Продукты питания в рационе лыжника.

Практика. Подготовка к лыжному походу.

6.2. Подготовка и проведение лыжного похода (одежда, обувь, снаряжение)

*Теория***.** Личное снаряжение лыжника-туриста. Групповая лыжная экипировка. Специальное горнолыжное снаряжение. Что из вещей взять в лыжный поход. Обувь лыжника туриста.

Практика. Подготовка снаряжения к лыжному походу.

6.3. Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня

Теория. Темп и режим движения на маршруте. Факторы в лыжных походах, представляющие угрозу для туристов. Правила безопасности в лыжном туризме.

Практика. Участие в лыжном походе.

6.4. Оказание помощи при обморожениях, ушибах, растяжениях

Теория. Медицина в зимнем походе на лыжах. Защитные меры против обморожений. Оказание помощи в зимнем походе.

Практика. Тренировка по оказанию помощи.

Раздел 7. Охрана природы в походах выходного дня

7.1. Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе

Теория. Экология. Кодекс туриста. Человек и вода на Земле. Очистка природной воды. Утилизация мусора.

Практика. Применение кодекса туриста в походе.

7.2. Охрана и защита животного мира

Теория. Животные и птицы Новосибирской области. Заповедники и заказники.

Практика. Участие в экологических акциях. Изготовление и развешивание кормушек.

7.3. Охрана природы на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий

Теория. Бережное отношение к растительности. Соблюдение чистоты и тишины.

Практика. Проведение природоохранных мероприятий в походе.

7.4. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра

Теория. Заготовка дров для костра. Соблюдение правил противопожарной безопасности.

Практика. Закрепление навыков работы у костра.

Учебно-тематический план
2 года обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**				
1.1.	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма	6	6	0	собеседование
2.	**Туристско-бытовые навыки**				
2.1.	Основы безопасности в природной среде	21	9	15	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	3	9	
2.3.	Питание в туристском походе	12	3	9	
2.4.	Организация привалов и ночлегов	12	3	9	
2.5.	Планирование похода	9	3	6	
3.	**Топография**				
3.1.	Истинный и магнитный полюса. Номенклатура карт. Способы выражения масштаба	9	3	6	тесты, контрольные вопросы
3.2.	Условные знаки	9	3	6	
4.	**Туристское и спортивное ориентирование**				
4.1.	Виды туристского ориентирования	12	3	6	собеседование, практические задания участие в соревнованиях
4.2.	Ориентирование на местности	15	0	15	
5.	**Первая доврачебная помощь**				
5.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Транспортировка пострадавших	12	6	6	тесты, контрольные вопросы
5.2.	Индивидуальная и групповая аптечка	9	3	6	
6.	**Основы краеведения**				
6.1.	Районы похода, их природные особенности	9	6	3	собеседование, практические задания участие в соревнованиях
6.2.	Разработка маршрута похода. Подготовка к походу	9	3	6	
7.	**Спортивно-оздоровительный туризм**				
7.1.	Техника и тактика пешеходного туризма	30	3	27	тесты, контрольны
7.2.	Туристские узлы и их применение	9	3	6	

					е вопросы
8.	**Общая и специальная физическая подготовка**				
8.1.	Общая физическая подготовка	27	0	27	собеседование, практические задания участие в соревнованиях
8.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	9	3	6	
9.	**Специальная подготовка**				
9.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	3	3	собеседование, практические задания участие в экскурсии, конференции
9.2.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	12	3	9	
10.	**Итоговое занятие**	**3**	**3**	**0**	
	ВСЕГО	**252**	**75**	**177**	

Содержание разделов и тем программы 2 года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Техника безопасности. История туризма. Виды туризма.

Теория. Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и велотуризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Правила поведения при участии в туристском походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных природных явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и т.д.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила поведения в поездках, в общественном транспорте. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практика. Применение изученных правил во время похода выходного дня.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Личное снаряжение и уход за ним. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и временем года. Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристского похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Практика. Комплектование необходимого личного и общественного снаряжения. Организация ремонта личного и группового снаряжения и изготовление необходимого туристского снаряжения.

2.3. Питание в туристском походе

Теория. Меню и список продуктов на многодневный поход Расчет калорийности личного рациона.

Практика. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности личного рациона. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

2.4. Организация привалов и ночлегов

Теория. Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

Практика. Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

2.5. Планирование похода

Практика. Беседа о предстоящем походе. Обсуждение плана, распределение работ. Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, составление краеведческого задания. Составление графиков движения транспорта, работы больниц, магазинов, отделений связи и т.д. в районе предстоящего похода. Подготовка всех сведений, которые могут оказаться полезны для посещения района.

Раздел 3. Топография

3.1 Истинный и магнитный полюса

Теория. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Практика. Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

Номенклатура карт. Способы выражения масштаба.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта.

Практика. Определение масштабов карт различными способами. Планирование маршрута по топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба.

3.2 Условные знаки

Теория. Выражение условных знаков на спортивных и топографических картах.

Практика. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

Раздел 4. Туристское и спортивное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Теория. Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний. Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

Практика. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр., ориентирование по описанию. Прохождение азимутальных участков.

4.2. Виды туристского ориентирования

Теория. Ориентирование на сложном рельефе. Правила поведения участника соревнований. Способы отметки на КП. Оборудование КП.

Практика. Участие в соревнованиях и тренировках по ориентированию.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь

5.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Ожоги, обморожения. Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов.

Практика. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Транспортировка пострадавших

*Теория***.** Способы транспортировки пострадавших. Иммобилизация пострадавшего. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Разучивание приёмов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

5.2. Индивидуальная и групповая аптечка

*Теория***.** Препараты, необходимые для комплектования аптечки.

Практика. Составление списка медицинских препаратов и медикаментов, входящих в состав индивидуальной и групповой аптечки. Упаковка медицинских препаратов и медицинской аптечки.

Раздел 6. Основы краеведения

6.1. Районы похода, их природные особенности

Теория. Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

Практика. Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

6.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу

Теория. Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения.

Практика. Подготовка к походу. Разработка маршрутов и планов- графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Техника и тактика пешеходного туризма

Теория. Преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам.

Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно- таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения залесенных участков местности. Техника и тактика движения по различным склонам. Техника и тактика прохождения болот. Классификационные требования по технике туризма. Правила, условия, особенности соревнований по туристской технике.

Практика. Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий. Туристские соревнования по технике туризма. Подготовка инвентаря и снаряжения.

7.2. Туристские узлы и их применение

Теория. Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка приёмов завязывания узлов.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1 Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Спортивные игры.

8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Раздел 9. Специальная подготовка

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

Теория. Классификация чрезвычайных ситуаций (геофизические, геологические, метеорологические, пожары и т.д.). Основные причины возникновения ситуаций чрезвычайного характера. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Практика. Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

Организация поисково-спасательных работ силами группы

Теория. Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка, определение групп поиска, постановка задачи, поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае. Организация спасения пострадавшего. Оказание пострадавшему первой помощи. Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

*Практика***.** Изучение материалов по различным поисково-спасательным работам. Просмотр видеофильмов.

9.2. Ориентирование и сохранение направления 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. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

*Практика***.** Определение направления на север без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода к населенным пунктам или путям сообщения.

Раздел 10. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов. Просмотр фотоматериалов и презентаций о походах и соревнованиях, прошедших в течение года.

Учебный план
3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	2	7	Фронтальный опрос
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	2	10	Собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8	
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8	
1.5.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	12	2	10	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6	
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	12	2	10	
2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8	Фронтальный опрос
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	8	2	6	
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	12	2	10	
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	12	2	10	
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут».	12	4	8	
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	12	4	8	
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	12	2	10	Участие в соревнованиях
3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6	Фронтальный опрос
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Участие в общественно полезной работе
4. Обеспечение безопасности					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	10	1	9	Собеседование

4.3.	Основные приемы по оказанию первойдоврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	2	10	Фронтальный опрос
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6	3	3	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
5.2.	Общая физическая подготовка	47	-	47	
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36	
6. Виды туризма					
6.1.	Пешеходный и лыжный туризм	15	4	11	
6.2.	Водный и парусный туризм	20	5	15	
Всего за период обучения:		**324**	**51**	**273**	

Зачетный поход, некатегорийных или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) — вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
3-й год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

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

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

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

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

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

Практика. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные

варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково - спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

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

1.4. Питание в туристском походе

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

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

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

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

1.5. Туристские должности в группе

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

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

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

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

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

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

Практические занятия

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.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в 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. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.8. 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.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка

(нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

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

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

2.3. Ориентирование в сложных условиях

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

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

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины 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 своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Теория. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практика. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

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.

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 и туристскому ориентированию.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

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

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев п. Листвянский и р.п. Линево, «Краеведческий музей» г. Искитима.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

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

Раздел 4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

Практика. Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у

костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково- спасательных работ.

Практика. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения

лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практика. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол - со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход, на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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 «плуг» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов, соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Учебный план
4-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)				
1.1.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	12	3	9
1.2.	Подготовка к походу, путешествию	15	3	12
1.3.	Питание в туристском походе	15	3	12
1.4.	Техника преодоления естественных препятствий	12	3	9
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	12	3	9
2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	15	3	12
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты Соревнования по виду «Топографическая съемка»	12	3	9
2.3.	Подготовка дистанций соревнований	15	3	12
2.4.	Соревнования по ориентированию Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	15	3	12
2.5.	Прохождение маршрута в ночное время	15	3	12
3. Краеведение				

3.1.	Изучение района путешествия	12	3	9
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	3	9
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	12	3	9
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	15	3	12
5. **Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	15	-	15
5.2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
5.3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
6. Факультативные занятия:				
Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и т.д.		12	по усмотрению руководителя	
Всего за период обучения:		**252**	**42**	**210**

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
4-й год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению.

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика. Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.2. Подготовка к походу, путешествию

Практика. Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.3. Питание в туристском походе

Практика. Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.4. Техника преодоления естественных препятствий

Практика. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или

выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

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

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.

Теория. Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практика. Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты Топографическая съемка, корректировка карты

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

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

Соревнования по виду «Топографическая съемка»

Теория. Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практика. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

2.3. Подготовка дистанций соревнований

Теория. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практика. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

2.4. Соревнования по ориентированию

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида - контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

2.5. Прохождение маршрута 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 переклички 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.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Теория. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практика Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Раздел 4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.

Теория. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода.

Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы- залог успешных ее

действий. Лидеры в группе -формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика. Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тронам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Прогнозируемые (планируемые) результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основы начальной туристской подготовки, необходимой для прохождения туристского маршрута;
- правила безопасности при выборе места для привалов и ночлегов;
- особенности родного края для пеших путешествий;
- правила соблюдения гигиены в походе;
- правила оказания первой помощи.

Будут уметь:

- применять на практике знания правил безопасного поведения в природной среде;
- организовать туристский быт в полевых условиях;
- устанавливать и разбирать туристский лагерь;
- соблюдать гигиену и оказывать первую помощь при легких повреждениях.

К концу учебного года обучающиеся **должны** приобрести поведенческие навыки сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к туристскому снаряжению и инвентарю, природоохранной деятельности (соблюдение чистоты в природной среде, утилизация мусора).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	3 раза в неделю по 2 или 3 часа
2 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	3 раза в неделю по 2 или 3 часа
3 год обучения	1 октября	30 июня	36	324	3 раза в неделю 3 часа
4 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	3 раза в неделю по 2 или 3 часа

В каникулярный период занятия могут проводиться по измененному расписанию.

Календарный учебный план является приложением к дополнительной общеобразовательной программе (форма в Приложении №1) и составляется на 1 учебный год для каждой группы. Порядок изучения тем и отдельных вопросов в календарном учебном графике определяется с учетом возрастных психофизических особенностей обучающихся, а также сезонных климатических изменений и местных природных особенностей.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- помещение для проведения аудиторных занятий (учебный кабинет), соответствующее требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- площадка для организации практических (учебно-тренировочных) занятий на открытом воздухе;
- учебная мебель: столы, стулья, стеллаж для наглядных пособий;
- технические средства обучения: компьютер, доска аудиторная, экран проекционный;
- туристское снаряжение (для проведения занятий используется снаряжение и инвентарь МБУ ДО «ИР СЮТур»).

Список снаряжения и инвентаря:

1. палатки туристические с тентом (каркасно-дуговые) 4-х местные;
2. палатка хозяйственная;
3. тенты от дождя;
4. гидромешки;
5. радиостанции портативные;
6. каски;
7. комплекты лыж;
8. аптечка первой помощи;
9. рюкзаки объемом не менее 80 литров;
10. спальные мешки;
11. коврики теплоизоляционные;
12. ремонтный набор;
13. костровое оборудование (металлическое);
14. варочная посуда;
15. топор;
16. пила;
17. компас;
18. топографические карты;
19. жумар;
20. безопасное пусковое устройство;
21. карабины;
22. веревки основные и вспомогательные.

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение:

- ресурсы информационных сетей по организации туристско-краеведческой деятельности;
- использование собственного презентационного материала, видеороликов.

Интернет ресурсы:

1. Сайт МБУ ДО «ИР СЮТур» [Электронный ресурс]. – URL: http://irsutur.edusite.ru/ (дата обращения: 15.06.2022)

2. МБУ ДО «ИР СЮТур». Туристы Искитимского района // Группа ВКонтакте [Электронный ресурс]. – URL: https://vk.com/syutur.g_isk.edu54 (дата обращения: 15.06.2022).
3. Навигатор дополнительного образования детей Новосибирской области [Электронный ресурс]. – URL: https://navigator.edu54.ru/ (дата обращения: 15.06.2022).
4. Сайт библиотечной системы Искитимского района [Электронный ресурс]. – URL: https://bsiskitim.ru/ (дата обращения: 15.06.2022).
5. Автоэкспедиция Комсомольской правды «В поисках сокровищ Салаира» // Спецпроект «Путешествия и отдых» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.kp.ru/best/nsk/autoprobeg-po-novosibirskoy-oblasti-4/ (дата обращения: 15.06.2022).
6. Экспедиция «Комсомольской правды» «На тропу «Зверобой» //Спецпроект «Путешествия и отдых» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.kp.ru/best/nsk/legostaevskiy-zakaznik/ (дата обращения: 15.06.2022).

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», пройти обучение по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», владеть знаниями, навыками и умениями в области преподаваемой дисциплины, иметь опыт руководства походами не ниже 1 категории сложности.

Формы аттестации

Формами промежуточной аттестации являются:

- письменная проверка (письменные задания, тесты, контрольные вопросы);
- устная проверка (тесты, собеседование и другое);
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты участия в соревнованиях, походах.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «ИР СЮТур» ведутся следующие оценочные процедуры:

1) Конкурсные оценочные процедуры (соревновательный рейтинг).

С целью систематизации информации о достижениях, обучающихся в МБУ ДО «ИР СЮТур» создан «Рейтинг обучающихся МБУ ДО «ИР СЮТур», основными задачами которого являются: стимулирование обучающихся к постоянному росту их достижений; создание условий для социальной активности и самореализации обучающихся; открытость и доступность результатов обучения для всех участников образовательного процесса, в том числе для родителей обучающихся. Итоговые баллы «Рейтинга» складываются из показателей: участие обучающихся в соревнованиях, в походах и мероприятиях.

2) Оценочные процедуры, сфокусированные не только на индивидуальной, групповой оценке уровня владения знаниями, определенными умениями, компетентностями, уровня готовности, но и на оценке возможностей, потенциала роста участника программы. Формами таковой оценочной процедуры являются – проведение контрольных и практических работ, тестов, сдача нормативов по туристской подготовке, наблюдение педагога.

Промежуточная аттестация предусматривает проверку теоретических и практических знаний, умений, навыков и физических способностей. Промежуточная аттестация обучающихся определяется критериями оценок уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

75%-100% – высокий уровень;

50%-74% – допустимый или средний уровень;

ниже 50% – низкий уровень.

Результаты оформляются протоколом (форма в Приложении № 2). Такого рода оценки доступны педагогическому коллективу и частично ребёнку, в отношении которого он формируется. Эти результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку.

Методическое обеспечение

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проектный.

Формы организации учебного занятия:

- лекция, беседа, встреча с интересными людьми, мастер-класс, наблюдение (развивают творческую мыслительную деятельность);
- экскурсия, экспедиция (обогащает чувственное восприятие и наглядные представления);
- защита проектов, конференция (прививают навыки открытого обсуждения результатов своей деятельности);
- практическое занятие, соревнование, поход (позволяют закрепить умения и навыки).

Педагогические технологии

Современные педагогические технологии призваны обеспечить реализацию целей обучения с наивысшей эффективностью. При реализации программы рекомендуется использовать современные педагогические технологии.

Развивающего обучения **–** обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

Технология группового обучения – это технология обучения в совместной работе. Групповая работа /работа в подгруппах – одна из самых продуктивных форм организации туристско-краеведческой деятельности, которая используется и на теоретических, и на практических занятиях.

Технология исследовательской деятельности – это форма исследовательской работы, в процессе которой ученик самостоятельно находит информацию по теме работы, изучает ее, делает выводы и предоставляет материал на всеобщее обозрение (проектная деятельность обучающихся).

Персонифицированное обучение направлено на интеллектуальное и нравственное развитие обучающихся, формирование у них личностных установок (это воспитание).

Ворк-шоп **–** коллективное обучающее мероприятие (практическое занятие на местности), на котором обучающиеся получают навыки и умения в динамичной групповой работе. Эту технологию отличает высокая интенсивность, активность и самостоятельность участников.

Коллабаративное обучение – обучение в тесном взаимодействии субъектов: совместное обсуждение, совместный поиск. Это теоретические и практические занятия, аудиторные и внеаудиторные, результат которых – научить работать в группе, выполнять определенные роли, уметь менять роли, к примеру – туристские должности в походе.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. В объединениях туристско-краеведческой направленности особое внимание уделяется *здоровьесберегающим* технологиям. Одна из целей туристского объединения – пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни. При реализации программы «Первооткрыватель» большое внимание оказывается воспитанию грамотности в вопросах здоровья и практическому воплощению потребности вести здоровый образ жизни.

Алгоритм учебного занятия

1) Организационный этап. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.
2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
3) Актуализация знаний.

4) Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее.
5) Выполнение практического задания (самостоятельная работа, работа в паре или группе, решение ситуативной задачи и т.п.)
6) Рефлексия (подведение итогов занятия).

Дидактические материалы

1) учебно-топографические карты;
2) плакаты, схемы по топографии, узлам, технике пешего туризма и технике безопасности;
3) фото, видеоматериалы, мультимедиа презентации по темам занятий;

Рабочая программа воспитания детского туристско-краеведческого объединения

Цели и задачи воспитания детского туристско-краеведческого объединения определяются рабочей программой воспитания МБУ ДО «ИР СЮТур». Рабочая программа воспитания учреждения ориентирована на дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта. Рабочая программа воспитания реализуется через массовые мероприятия туристско-краеведческой направленности, спортивные соревнования, походы и другие традиционные воспитательные мероприятия для детей и подростков.

Содержание воспитательной работы в детском туристско-краеведческом объединении (в соответствии с рабочей программой воспитания учреждения) разделено на 2 группы: **инвариантные и вариативные модули.** К инвариантным (обязательным) модулям относятся: «Учебное занятие», «Поход, экскурсия, экспедиция», «Коллектив детского объединения», «Воспитательная среда», «Работа с родителями».

Вариативные модули определяются педагогом с учетом возрастных особенностей коллектива детского туристского объединения и сложившейся воспитательной ситуации. К типичным вариативным модулям можно отнести «Ключевые общие дела», «Самоопределение», «Наставничество», «Профилактика».

К целевым приоритетам (направлениям воспитания) детского туристско-краеведческого объединения, определяющим содержание и конкретизирующим результаты воспитательной деятельности, относятся:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями о родном крае;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков самообслуживания и самоорганизации, приучение к рациональному использованию ресурсов (времени, сил, имущества и пр.);
- воспитание умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, организаторских и лидерских качеств личности.

Вариативные модули определяет педагог с учетом возрастных особенностей коллектива детского туристского объединения и сложившейся воспитательной ситуации. К типичным вариативным модулям можно отнести **«Ключевые общие дела», «Самоопределение», «Наставничество», «Профилактика»**.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) получили в процессе воспитательной деятельности.

Для определения уровня воспитанности, сформированности того или иного качества личности, могут использоваться следующие диагностические методики (по выбору педагога):

1). Методика «Мишень» А.Н. Лутошкина позволяет оценить обучающимися свою позицию в коллективе.

2). Методика Сишора, состоящая из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый, показывает степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое (определяет индекс групповой сплоченности).

3). Методика для изучения социализированности личности обучающегося (М.И. Рожков): позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся.

4). Социометрия Дж. Морено применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования.

5). Методика изучения удовлетворённости учащихся работой туристского объединения по методике А.А. Андреева и Е.Н. Степанова.

6). Методика изучения удовлетворённости родителей учащихся работой туристского объединения /учреждения дополнительного образования по методике Е.Н. Степанова.

Планируемые результаты воспитания:

- увеличение положительной динамики нравственной воспитанности, уровня социальной адаптации обучающихся;
- улучшение и совершенствование межличностных и межгрупповых отношений в группе;
- удовлетворенность обучающихся и родителей (законных представителей) работой туристского объединения.

Календарный план воспитательной работы туристского объединения разрабатывается педагогом[1] в начале учебного года для конкретной учебной группы в соответствии с рабочей программой воспитания МБУ ДО «ИР СЮТур» и на основании календарного плана воспитательной работы учреждения. Форма календарного плана воспитательной работы в приложении № 3.

[1] п. 3 ст. 47 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Формы воспитательной деятельности

Инвариативный модуль	Содержание деятельности	Задача	Актуальные формы воспитательной деятельности
«Учебное занятие»	Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой деятельностью обладают уникальными возможностями воспитания.	Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Первооткрыватель» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.	беседа, дискуссия, взаимообучение (в парах, микрогруппах), проект.
«Поход, экскурсия, экспедиция»	В походах и экспедициях наиболее полно проявляются не только усвоенные на занятиях знания, умения и навыки, но и воспитывается, закаляется характер человека, проявляются качества личности, межличностные отношения. Реализация педагогом воспитательных возможностей похода, экскурсии, экспедиции, УТС предполагает вовлечение обучающихся в активное познание окружающего мира, непосредственное знакомство с объектами природного и историко-культурного богатства России, приобщение к экологической культуре, природоохранной деятельности, что стимулирует познавательный интерес к этим областям знаний, позволяет эффективно решать задачи гражданско-патриотического, экологического и эстетического воспитания, расширения кругозора.	Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии, экспедиции, УТС) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.	поход, слет, учебно-тренировочный сбор, соревнование, беседа у костра, экскурсия и др.
«Коллектив детского объединения»	Наиболее эффективным способом организации жизнедеятельности в детском туристско-краеведческом объединении является методика коллективной творческой деятельности (КТД[2]). Она основана на сотрудничестве (наставничестве) детей и взрослых и ориентирована на	Развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания	беседа, дискуссия, КТД (все его виды), проект (социальный, творческий), конкурс, спортивное

1) [2] Подробнее методика коллективной творческой деятельности и особенности проектирования рабочей программы воспитания изложены в учебном пособии: Морозова М. И., Самсонова Н. Е., Макарский А. М., Петушкова И. Н. Проектирование и реализация воспитательных программ в детских объединениях туристско-краеведческой направленности. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46575555

	вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализации, обретения социально и личностно значимых знаний и опыта личностного развития.	самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений.	соревнование, экскурсия, встреча (форма общения с интересными людьми) и др.
«Воспитательная среда»	Предполагает обеспечение приобщения к нравственным нормам и ценностям субкультуры туризма посредством личного примера, традиций общения и межличностного взаимодействия в психологически комфортном микроклимате коллектива; сотрудничества с другими детскими объединениями как расширение пространства воспитывающего взаимодействия; педагогической поддержки как условия успешного проявления самостоятельности и личностного становления обучающихся.	Создание ценностно-насыщенной среды, оказывающей воспитывающее воздействие на личность и способствующей активной социализации личности в условиях творческого взаимодействия с членами коллектива.	КТД (все его виды), экскурсия, встреча (форма общения с интересными людьми) и др.
«Работа с родителями»	Для детского объединения туристско-краеведческой направленности хороший контакт с родителями (законными представителями) особенно важен в связи с использованием таких форм работы, как поход, экспедиция и пр. Реализация педагогом возможностей эффективного сотрудничества с родителями (законными представителями) предполагает привлечение членов семей обучающихся к участию в походах, соревнованиях; консультативную помощь с целью лучшего понимания детей; организацию родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения проблем обучения и воспитания обучающихся; другие формы и виды деятельности, направленные на объединение усилий семьи и педагогов в воспитании и социализации обучающихся.	Обеспечить активное сотрудничество с родителями обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.	родительское собрание, индивидуальные беседы, совместный поход, соревнование.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24 сентября 2019 года № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области».
4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2019 № Р136 «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», с изменениями, внесенными распоряжениями Министерства просвещения Российской Федерации от 3 февраля 2020 г. № Р-9, от 10 ноября 2020 г. № Р-141, от 14 января 2021 г. № Р-12.
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
7. Письмо Минобрнауки РФ «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 № 06-1844.
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018г., протокол №3).
10. Устав МБУ ДО «ИР СЮТур»**.**
11. Лицензия на осуществление образовательной деятельности МБУ ДО «ИР СЮТур»**.**

Список литературы для педагога

(содержит перечень актуальных книг и учебных пособий)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.,: ЦДЮТур России, 1996 г.
2. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.,: ЦРИБ «Турист», 1986.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. –М.,: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л., Смутнев А. В. Туристские узлы. Методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма (ТМ). – Новосибирск: НО ТССР, 2003.
5. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Эксмо, 2002.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.,: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,: ЦДЮТур России, 2004 г. – 72 с.
9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2 – е изд. – Спб.,: «Речь», 2008. – 160 с.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.. – СПб.: Изд. дом «Петрополис», 2007. – 278 с.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.
13. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. – М.: 2014. – 208 с.
14. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. – Брянск, 2004. – 40 с.
15. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. – М.,: ФЦДЮДТиК, 2014 – 228 с.
16. Шибаев А.С. Переправа. – М.,: ЦДЮТур России, 1996.

Приложение № 1

Форма календарного учебного плана
(ДЛЯ КАЖДОЙ ГРУППЫ)

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля

Приложение № 2

Форма протокола результатов
промежуточной аттестации обучающихся

_____
(название туристского объединения, на базе чего ведется)

_____
(за какой период)

Наименование дополнительной общеобразовательной программы, срок её реализации
_____
Год обучения ____, количество учащихся в объединении (группе) _____
ФИО педагога _____
Форма проведения аттестации _____
_____

№	Фамилия, имя обучающегося	Результат аттестации		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:
высокий уровень _____ обуч. ____%.
Допустимый или средний уровень _____ обуч. ____%;
низкий уровень _____ обуч. ____%.
Уровень обученности _____

Дата _____ Подпись педагога _____

Приложение № 3

Форма календарного плана воспитательной работы

_____

(название туристского объединения)

на 20__-20__ учебный год

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные, исполнители
Модуль «Учебное занятие»			
Модуль «Походы, экскурсии, экспедиции»			
Модуль «Коллектив детского объединения»			
Модуль «Воспитательная среда»			
Модуль «Работа с родителями»			
Модуль «Наставничество и тьюторство»			
Вариативные модули *(при наличии)*			

Приложение № 4

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1. Что такое туризм?

а) отдых на берегу моря;

б) путешествие по стране с рюкзаком;

в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;

б) лыжный;

в) водный;

г) велосипедный;

3. Какие вещи вы возьмете в поход?





4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;

б) употреблять в пищу некипяченую воду;

в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?





6. Для чего нужен костер в походе?

а) согреться и приготовить пищу;

б) помечтать;

в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся…

а) вырывать их с корнем;

б) оставлять наиболее крупные растения на семена;

в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

а) да;

б) нет.

9. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?











10. Правила поведения в природе. Объясните, что означают эти рисунки?

а) б)

а) _____

б) _____

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Вопросы для устного или письменного опроса по основам туристской подготовки

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов. Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа – неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности – удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками – хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей – отлично (3).

Подготовка похода.

1) Назовите основные походные должности.
2) Что такое «план похода»?
3) Чем отличается поход от прогулки?
4) Что такое многодневный поход?

Подведение итогов похода.

1) Что такое «отчёт о походе»?
2) Из каких разделов состоит отчёт о походе?
3) Что такое «дневник похода»?
4) Что такое картографический материал?

Туристское снаряжение.

1) Назовите виды туристского снаряжения.
2) Что относится к личному снаряжению?
3) Что относится к групповому снаряжению?
4) Что такое специальное снаряжение?

Питание в походе.

1) Что такое «Раскладка»?
2) Как правильно упаковать продукты?
3) Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
4) Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Организация биваков.

1) Как правильно выбрать место для бивака?
2) Какие бывают биваки?
3) Назовите виды костров.
4) Как правильно оборудовать бивак?

Топография и ориентирование.

1) Что такое масштаб карты?
2) Что такое рельеф?
3) Что такое топографические знаки?
4) Что такое компас и для чего он нужен?

Техника туризма.

1) Назовите виды препятствий в пешем походе.
2) Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3) Назовите способы переправ через реку.
4) Назовите способы преодоления крутых склонов.

Безопасность в походе.

1) Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2) Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3) Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4) Как правильно переходить дорогу?

Личная гигиена.

1) Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2) Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.

3) Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?

4) Что такое «питьевой режим»?

Новосибирская область Искитимский район.

1) Назовите географическое положение Новосибирской области, Искитимского района

2) С какими областями граничит Новосибирская область?

3) В какой климатической зоне расположена Новосибирская область, Искитимский район?

4) С какими районами граничит Новосибирская область, Искитимский район?

Культурное наследие.

1) Какие старинные традиции и культурные особенности присущи Искитимскому району?

2) Имена, каких героев ВОВ носят названия улиц в селах Искитимского района?

3) Какие музеи есть в Искитимском районе?

Природное наследие.

1) Какие животные обитают в лесах Новосибирской области?

2) Какие хвойные деревья произрастают на территории Новосибирской области?

3) Какие лекарственные растения растут в Искитимском районе?

4) Какие особоохраняемые территории находятся на территории Новосибирской области?

Краеведческие и исследовательские навыки

1) Что такое «краеведение»?

2) Что такое «экскурсия»?

3) Что такое «план экскурсии»?

4) Что такое «краеведческие объекты»?

Движение «музеи Искитимского района»

1) Что такое «исследовательская работа»?

2) Назовите методы исследования.

3) Из каких разделов состоит исследовательская работа

4) Что такое «музей»?

Отработка, закрепление знаний, умений и навыков по теме
«Привалы и ночлеги»
(проводится в условиях природной среды).

Задания для выполнения в группе на 10 человек.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

олично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):
зачёт- 45 мин.
удовлетворительно- 35 мин.
хорошо- 20 мин.
отлично- 15 мин.
4. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):
зачёт- 1ч 20 мин.
удовлетворительно- 1 час
хорошо- 45 мин.
отлично- 30 мин.
Результаты фиксируются в таблице:

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Название контрольного норматива				Результат (общий)	Итог (зачет/ незачет)
		Установка каркасной палатки/ время	Установка кострового тента/ время	Разведение костра и кипячение воды/ время	Установка бивака /время		

Контрольная работа по теме: «Гигиена туриста-парусника и первая доврачебная помощь в походе»

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

1) наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение – венозное.
2) наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение – артериальное.
3) наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.
4) наложить повязку на кисть руки.
5) наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:
зачёт – имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
удовлетворительно – повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
хорошо – повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
отлично – повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи.

Результат записывается в таблицу:

№ п/п	ФИО обучающегося	Задание /оценка					Общая оценка	Итог (зачет/ незачет)
		1	2	3	4	5		

Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 человек)

Зачет – 1 час 20 минут

«Удовлетворительно» – 1 час;

«Хорошо» - 45 минут;

«Отлично» - 30 минут»

Результаты записываются в таблицу:

№ п/п	ФИ обучающегося	Норматив	Время установки бивака	Итог
		1 час 20 минут		

Приложение №5

Лист изменений в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на 2026-2027 учебный год.

№ п/п	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УТП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	1) пункт «помещение для проведения аудиторных занятий (учебный кабинет), соответствующее требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» читать в следующей

		редакции: - «помещение для проведения аудиторных занятий (учебный кабинет), соответствующее требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	- пункт 5 в связи с утратой силы Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» изложить в следующей редакции: «Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - п.8 в связи с утратой силы Санитарных правил «СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) изложить в следующей редакции « СП 2.4.3648-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

		оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19)

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического (методического) совета «02» октября 2026 г., протокол № 2.