

Департамент образования Администрации городского округа
город Рыбинск Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Принято на заседании
педагогического совета
от « 07 » 06 2022
Протокол № 3

Утверждаю
Директор Центра туризма и экскурсий
_____ Косолобова
Приказ № 08-10/12 от 07.06.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТУРИСТСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Возраст учащихся 14 – 18 лет
Срок реализации 3 года

Автор: Парамонова
Алевтина Александровна,
педагог дополнительного образования
Адаптировано: Хазов Максим
Владимирович, педагог дополнительного
образования

Рыбинск
2007 г.

Откорректирована в 2017 г., 2018, 2019, 2020, 2021, 2022 г.г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Деятельность, используемые методы и формы	4
1.3. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 1 год обучения (36 часов)	7
1.4. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 2 год обучения (36 часов)	13
1.5. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 3 год обучения (36 часов)	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Методическое обеспечение программы	24
2.3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское мастерство»	25
2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год	27
3. Рекомендуемая литература	28
4. Приложения	29

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и соответствующие локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова.

Введение

Туризм-это спорт, познание, отдых. Всем давно известна эта фраза. Спортивный туризм – истинное воплощение культуры свободного времени. Ни с чем не сравнимо его преимущество в воспитании подрастающего поколения, так как способствует развитию личностных качеств учащихся в условиях и ситуациях, дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях и качествах, учит принимать важные жизненные решения и нести за них ответственность. Туризм и краеведение объединяют детский и педагогический коллективы в деятельности, которая становится содержательной основой для совместного образовательного процесса, общения, работы и игры.

Направленность дополнительной образовательной программы

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы состоит в том, что она даёт возможность, развивая лидерские качества подростков, увлечённых туризмом, подготовить квалифицированные кадры в помощь туристским организаторам. В образовательных учреждениях города постоянно проводятся туристские соревнования и походы, где участвуют почти все учащиеся от 1 до 11 классов, а так как не все педагоги обладают туристскими навыками, то туристским организаторам сложно организовать такие большие мероприятия без опытных помощников. Обучающиеся по программе «Туристское мастерство», приобретая опыт походов, судейские и инструкторские навыки, смогут оказывать существенную помощь туристским организаторам школ.

Цель и задачи программы

Целью программы «Туристское мастерство» является подготовка школьника-туристского организатора, развитие лидерских качеств, индивидуальности и творческого потенциала, помощь в выборе подростками сферы применения своих сил.

Задачи программы:

образовательные:

- обеспечить освоение учащимися умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- способствовать расширению представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Ярославского края и его природы;

воспитательные:

- воспитать активную, самостоятельную и коммуникабельную личность;
- воспитать добросовестное отношение к труду, чувство долга, товарищества и взаимовыручки;

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические способности учащихся;
- обеспечить развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины.

Для реализации задач требуются следующие условия:

- педагог должен иметь туристский опыт, позволяющий проводить походы 1-3 категории сложности;
- необходимо наличие материального оснащения для проведения занятий, походов и соревнований;

Отличительные особенности программы

Отличие программы «Туристское мастерство» от имеющихся типовых программ в том, что учащиеся за 3 года осваивают и совершенствуют туристские, инструкторские и судейские навыки. Отличие от программы «Лидер: школа туристского организатора» с пятилетним сроком обучения в ступенчатости обучения: первые два года обучающиеся совершенствуют туристские навыки, приобретают опыт походов 1 и 2 категории, осваивают инструкторские навыки, 3-ий год обучения направлен на специализацию по судейству туристских соревнований. Обучаться по данной программе могут все желающие, как уже имеющие туристский опыт (окончившие обучение по программам «Азбука туризма», «Спортивное ориентирование и туризм» и другие), так и новички.

Возраст детей

Программа предполагает обучение школьников 14-18 лет. В этом возрасте учащиеся по своим потребностям (стремлению к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя) и возможностям (образовательным и физическим) созревают к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности в коллективе сверстников.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года.

Программа рассчитана на учащихся 9-11 классов.

1.2. Деятельность, используемые методы и формы

Формы работы и режим занятий

Набор в объединение проводится в начале учебного года. Группы могут формироваться как на базе ЦЕНТРА, так и на базе других учреждений (в этом случае заключается с учреждением двухсторонний договор).

Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям туризмом, а также уметь плавать.

Подготовка туристов должна проводиться на теоретических и практических занятиях, в одно и двухдневных походах, экскурсиях и соревнованиях с использованием различных методов, обеспечивающих эффективное освоение материала.

Количество часов по темам и последовательность изучения разделов может изменяться в зависимости от задач, которые педагог корректирует в течение учебного года.

Занятия могут проводиться как групповые, так и индивидуальные и коллективные.

В течение учебного года занятия могут проводиться по следующим схемам:

- 1 вариант: 3 раза в неделю по 2 академических часа;
- 2 вариант: 2 раза в неделю по 3 академических часа;
- 3 вариант: 2 раза в неделю 2 + 4 академических часа.

Количественный состав групп, продолжающих обучение – 11 человек, вновь набираемой группы должен быть не менее 15 человек. Кроме того, необходимо согласие родителей учащегося на посещение занятий и участие его в походах.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Усвоение материала программы позволит учащимся подготовиться и выполнить разрядные требования по спортивному туризму.

Тематические планы разработаны на 36, 72, 108, 144, 180 и 216 учебных часов.

В зависимости от конкретных условий педагог имеет право варьировать распределение тем по часам.

Реализация программы проходит в несколько этапов.

1-ый год обучения:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, организация походов; основы техники пешеходного туризма
- введение в специализацию по инструкторской подготовке;

2-ой год обучения:

- совершенствование туристских навыков;
- приобретение опыта организаторской деятельности

3-ий год обучения:

- освоение методики судейства туристских соревнований;
- совершенствование туристских навыков.

Требования к знаниям и умениям по годам обучения:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности в походе;
- перечень группового и личного снаряжения для пешего похода;
- правила обустройства бивака и приготовления пищи;
- нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приемы оказания доврачебной помощи;
- психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе;
- нормативно-правовую туристскую документацию;
- права и обязанности руководителя групп;

уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять все операции походного быта;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- выполнять обязанности командира похода;
- участвовать на всех этапах соревнований по туристскому многоборью;
- выполнить нормативы 3-го разряда по туризму (поход 1 категории сложности).

По окончании 2-го года обучения учащийся должен знать:

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- порядок действия в чрезвычайных ситуациях;
- понятие психологического климата в группе;
- педагогические основы обучения

уметь:

- выполнять функции любого участника похода;
- обеспечивать самостраховку и страховку;
- ориентироваться на местности при отсутствии карты и компаса;
- оказывать помощь педагогу в подготовке и проведении занятий и тренировок;
- самостоятельно организовывать и проводить походы выходного дня;
- составлять отчет о походе;
- совершить поход второй категории сложности.

Закончив 3-ий год обучения, учащийся должен знать:

- алгоритм подготовки похода;
- права и обязанности судей;
 - методику судейства туристских соревнований.
- уметь:
 - самостоятельно подготовить и провести многодневный поход;
 - составить отчёт о походе;
 - работать со снаряжением для организации судейской страховки;
 - оборудовать отдельные этапы соревнований;
 - правильно оценивать различные нарушения на этапах;
 - участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве судей.
 - совершить поход третьей категории сложности

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Критерий успешности определяется по совокупности тестирования физической и теоретической подготовки, а также по результатам участия в соревнованиях различного ранга (соревнования для учащихся ЦДЮТЭ, муниципальные соревнования среди учащихся городского округа город Рыбинск, областные, региональные и российские соревнования и слёты).

ШКАЛА ОЦЕНКИ – 5 уровневая: I – низкий (н); II – ниже среднего (н/ср); III – средний (ср); IV – выше среднего (в/ср); V – высокий (в).

Образовательные результаты документально фиксируются трижды за учебный год по следующим параметрам:

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая выносливость - бег 1000 м
2. Силовая способность (комплексное упражнение на силу)
3. Координационные способности (челночный бег 3x10 м, сек)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – по тестам, составленным к каждому виду контроля.

СФЕРА ЗДОРОВЬЯ - функциональная проба Рюффье

Индекс Рюффье рассчитывается после 30 приседаний за 30 сек.

$$I_p = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) : 10,$$

Где P₁ – ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минутного отдыха); P₂ - ЧСС сразу после нагрузки (стоя);

P₃ – ЧСС через минуту после нагрузки (сидя); P – за 60 сек.

Индекс	Оценка
0 – 5	отлично
6 – 10	хорошо
11 – 15	удовлетворительно
более 15	неудовлетворительно

СФЕРА ДОСТИЖЕНИЯ (практика) оценивается по занятым местам в соревнованиях различного уровня своего направления:

1 уровень: низкий - результативно закончил дистанцию на тренировке.

2 уровень: ниже среднего - результативно закончил дистанцию в открытых стартах ЦЕНТРА в своей возрастной или квалификационной группе.

3 уровень: средний - 1-3 место, т.е. призер соревнований, в туристско – спортивных мероприятиях ЦЕНТРА в своей возрастной группе, занял место среди первых 50% участников в городских соревнованиях школьников в своей группе.

4 уровень: выше среднего - среди первых 10% в городских соревнованиях среди школьников в своей группе, в первых 50% в областных соревнованиях в своей возрастной группе.

5 уровень: высокий - победитель в городских соревнованиях среди школьников в своей группе, среди первых 10% в областных соревнованиях школьников,

- « - 30% в городских соревнованиях среди взрослых,

- « - 50% в областных соревнованиях в смежной возрастной группе.

Победителей областных соревнований и призеров региональных, «многодневок» и Всероссийских соревнований в своих группах можно отнести к 5 уровню.

Учащийся, достигший среднего и выше уровней, считается освоившим программу.

Работа с родителями

Поддержка и внимание родителей имеет немаловажное значение для подростков. Родители, увлекающиеся туризмом, всегда поймут и помогут детям и педагогу. Родителям далёким от туризма нужно давать возможность ознакомиться с программой и условиями работы объединения, информировать об успехах и достижениях, привлекать к участию в соревнованиях, организации и проведению походов, полевых лагерей.

1.3. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 1 год обучения (36 часов)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	1	1	
2. Основы туристской подготовки	20	6	14
2.1. История развития туризма	1	1	
2.2..Туристское снаряжение	1	1	
2.3. Организация туристского быта	1	1	
2.4. Питание в походе	1	1	
2.5. Техника и тактика в походе	2		2
2.7.Организация и проведение туристских походов	10	2	8
2.8.Участие в туристских соревнованиях	4		4
3.Топография и ориентирование	4	2	2
3.1.Топографическая и спортивная карты	2	1	1
3.2. Способы ориентирования на местности	2	1	1
4.Краеведение	2	1	1
4.1. Туристские возможности РФ	1	1	
4.2. Охрана природы и памятников истории и культуры	1		1
5.Обеспечение безопасности походов	2	1	1
5.1. Техника безопасности в походе	1	1	
5.2.Основные приемы оказания доврачебной помощи	1		1
6.Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4
6.1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках			
6.2.Общая физическая подготовка	1	1	
6.3.Специальная физическая подготовка	2		2
	2		2
7.Инструкторская подготовка	2	2	
7.1. Содержание деятельности инструктора	1	1	
7.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	1	1	
Итого	36	14	22

Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 1 год обучения (216, 144 часа)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	2	2		2	2	
2. Основы туристской подготовки	96	20	76	65	13	52
2.1. История развития туризма	2	2		1	1	
2.2..Туристское снаряжение	4	2	2	2	1	1
2.3. Организация туристского быта	6	2	4	4	2	2
2.4. Питание в походе	4	2	2	2	1	1
2.5. Техника и тактика в походе	12	2	10	8	2	6
2.6. Организация и проведение туристских походов	40	8	32	20	4	16
2.7. Участие в туристских соревнованиях	28	2	26	28	2	26
3.Топография и ориентирование	34	6	28	22	5	17
3.1.Топографическая и спортивная карты	4	2	2	2	1	1
3.2. Способы ориентирования на местности	20	2	18	14	2	12
3.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	10	2	8	6	2	4
4.Краеведение	10	4	6	6	2	4
4.1. Туристские возможности РФ	6	2	4	4	2	2
4.2. Охрана природы и памятников истории и культуры	4	2	2	2		2
5.Обеспечение безопасности походов	22	8	14	15	7	8
5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2	2	2	
5.2. Техника безопасности в походе	8	2	6	6	2	4
5.3.Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	5	2	3
5.4.Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	2	1	1
6.Общая и специальная физическая подготовка	42	5	37	28	5	23
6.1.Врачебный контроль, самоконтроль,предупреждение травм на тренировках	2	1	1	2	1	1
6.2.Общая физическая подготовка	20	2	18	14	2	12
6.3.Специальная физическая подготовка	20	2	18	12	2	10
7.Инструкторская подготовка	10	4	6	6	2	4
7.1. Содержание деятельности инструктора	6	2	4	4	1	3
7.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	4	2	2	2	1	1
Итого	216	49	167	144	36	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Туристское мастерство»

1-ый год обучения

1. Введение

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские навыки.

2. Туристская подготовка

2.1. История развития туризма

Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Техника безопасности при занятиях туризмом.

2.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походных условиях. Костровое оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, репшнуры, блокировки и т.п.

Практические занятия.

Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка, изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки, предохранение их от намокания.

Разведение костра сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Работа с топором и пилой.

2.4. Питание в походе

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

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.5. Техника и тактика в походе

Понятие о тактике в туристском походе. 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. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота, реки, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные игорные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2.6. Организация и проведение туристских походов

Подготовка к походу: подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Контрольные выходы. Подготовка снаряжения.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Составление плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

2.7. Участие в туристских соревнованиях

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью, в соревнованиях по видам туризма (технике водного туризма, горно-пешеходной технике, технике лыжного туризма).

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа на спортивных картах. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

3.2. Способы ориентирования на местности

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

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

Ориентирование по компасу и местным предметам.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

3.3. Участие в соревнованиях по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.
Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

4. Краеведение

4.1. Туристские возможности РФ

Туристские возможности Российской Федерации. Географическое положение России. Понятие туристских регионов и туристских ресурсов. Обзор регионов. Наиболее доступные и интересные места для проведения походов. Маршруты пеших, водных и лыжных походов.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом.

4.2. Охрана природы и памятников истории и культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и экскурсий. Методики их выполнения.

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

Практические занятия

Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности походов

5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практические занятия

Проведение психологических тестов и тренингов.

5.2. Техника безопасности в походе

Меры безопасности в походе при преодолении препятствий. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Вязка узлов.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения природы.

Практические занятия

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязка узлов.

Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов наложения повязок. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалками, с отягощениями, с гантелями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных положений, бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты, повороты.

6.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности до 15 км, бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски. Плавание различными способами.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость, эстафеты, бег через барьеры.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, прыжки по кочкам, в высоту, со скакалкой, элементы акробатики, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах, приседания на двух и одной ногах, прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Инструкторская подготовка

7.1. Содержание деятельности инструктора

Роль инструктора отделения, дежурной бригады в учебно-тренировочном походе. Права и обязанности инструктора-стажера.

Практические занятия

Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.

7.2.Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация

Виды туризма, их специфика, состояние, перспективы развития. Нормативные требования на звания «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

Туристская документация и порядок её оформления.

Практические занятия

Оформление маршрутной и отчетной документации.

1.4. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 2 год обучения (36 часов)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	16	5	11
1.1.Туристское снаряжение	1	1	
1.3. Организация туристского быта	1	1	
1.4. Питание в походе	1	1	
1.5. Техника и тактика в походе	5	1	4
1.6.Организация и проведение туристских походов	8	1	7
2.Топография и ориентирование	6	3	3
2.1. Глазомерная съемка местности	2	1	1
2.2. Ориентирование в сложных условиях	4	2	2
3.Краеведение	2	1	1
3.1. Изучение района путешествия	1	1	
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	1		1
4.Обеспечение безопасности походов	2	2	
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	1	1	
4.2.Основные приемы оказания доврачебной помощи	1	1	
5.Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
5.1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	1	1	
5.2.Общая физическая подготовка	2		2
5.3.Специальная физическая подготовка	3		3
6.Инструкторская подготовка	4	3	1
6.1. Содержание деятельности инструктора	1	1	
6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	1	1	
6.3. Психолого-педагогические основы туризма	2	1	1
Итого	36	15	21

Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство», 2 год обучения (216 часов)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	102	16	86
1.1..Туристское снаряжение	4	1	3
1.2. Организация туристского быта	6	2	4
1.3. Питание в походе	4	1	3
1.4. Техника и тактика в походе	10	2	8
1.5.Организация и проведение туристских походов	48	8	40
1.6.Участие в туристских соревнованиях	30	2	28
2.Топография и ориентирование	30	6	24
2.1. Глазомерная съемка местности	6	2	4
2.2. Ориентирование в сложных условиях	14	2	12
2.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	10	2	8
3.Краеведение	10	4	6
3.1. Изучение района путешествия	6	2	4
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	4	2	2
4.Обеспечение безопасности походов	16	4	12
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	10	2	8
4.2.Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4
5.Общая и специальная физическая подготовка	42	5	37
5.1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	2	1	1
5.2.Общая физическая подготовка	18	2	16
5.3.Специальная физическая подготовка	22	2	20
6.Инструкторская подготовка	16	6	10
6.1. Содержание деятельности инструктора	6	2	4
6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	4	2	2
6.3. Психолого-педагогические основы туризма	6	2	4
Итого	216	41	175

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Туристское мастерство»
2-ой год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям многодневного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топоров, пилы, котлов. Конструкции бахил. Материалы для их изготовления.

Страховочное снаряжение.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ночлег в палатке без печки. Ночлег без палатки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в походе

Расчет калорийности дневного рациона. Учет возможности пополнения продуктами питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод, орехов. Приготовление пищи на примусах.

Питание в зимнем походе.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Техника и тактика в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Движение по глубокому снегу, средним и мелким осыпям, по заболоченной местности.

Практические занятия

Отработка движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.5. Организация и проведение туристских походов

Выбор маршрута, подбор группы, распределение обязанностей, составление меню, раскладка и упаковка продуктов. Оформление маршрутной документации. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения.

Практические занятия

Проведение однодневного и 2-х двухдневных походов.

1.6. Участие в туристских соревнованиях

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью, в соревнованиях по видам туризма (технике водного туризма, горно-пешеходной технике, технике лыжного туризма).

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

2. Топография и ориентирование

2.1. Глазомерная съёмка местности

Маршрутная и глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной

Съёмки в походах и на соревнованиях.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Корректировка карты на местности.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в тумане, темноте. Движение по азимуту ночью и в условиях ограниченной видимости. Роль и проведение разведки. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

2.3. Участие в соревнованиях по ориентированию

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, Подъезды и отъезды. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Экскурсионные объекты. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связей с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, организация подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность

Получение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Составление схем участков маршрута, метеорологические наблюдения.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Сбор документов, реликвий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Обеспечение безопасности походов

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения;
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (пожары, лавины, затяжные дожди, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушение техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе) и порядка действия в сложившейся ситуации

4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов наложения повязок. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

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. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

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. 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 сильнопересеченной 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 упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Содержание деятельности инструктора

Деятельность инструктора группы при подготовке, проведении и подведении итогов многодневного учебно-тренировочного похода.

Некоторые приемы обучения новичков туристским навыкам.

Практические занятия

Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.

6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация

Нормативные документы по туризму:

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

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Разрядные требования по спортивному туризму.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учёта средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Практические занятия

Оформление маршрутной и отчетной документации.

6.3. Психолого-педагогические основы туризма

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения.

Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

Структура педагогического процесса: цель-принципы-содержание-методы-средства-формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки учащихся по глубине и объёму, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

1.5. Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 3 год обучения (36 часов)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	1	1	
2. Основы туристской подготовки	19	5	14
2.1. Туристское снаряжение	1	1	
2.2. Организация туристского быта	1	1	
2.3. Питание в походе	1	1	
2.4. Техника и тактика в походе	2		2
2.5. Организация и проведение туристских походов	10	2	8
2.6. Участие в туристских соревнованиях	4		4
3. Топография и ориентирование	4	2	2
3.1. Глазомерная съемка местности	2	1	1
3.2. Ориентирование в сложных условиях	2	1	1
4. Краеведение	2	1	1
4.1. Изучение района путешествия	1	1	
4.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	1		1
5. Обеспечение безопасности походов	2	1	1
5.1. Действия в экстремальных ситуациях	1	1	
5.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	1		1
6. Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	1	1	
6.2. Общая физическая подготовка	2		2
6.3. Специальная физическая подготовка	3		3
7. Судейская подготовка	2	1	
7.1. Правила туристских соревнований	1	1	
7.2. Организация судейства соревнований	1	1	
Итого	36	13	23

Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство» 3 год обучения (216 часов)

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	102	15	87
1.1. Туристское снаряжение	4	1	3
1.3. Организация туристского быта	4	1	3
1.4. Питание в походе	4	1	3
1.5. Техника и тактика в походе	12	2	10

1.6. Организация и проведение туристских походов	48	8	40
1.7. Участие в туристских соревнованиях	30	2	28
2. Топография и ориентирование	26	6	20
2.1. Глазомерная съемка местности	6	2	4
2.2. Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	10	2	8
3. Краеведение	10	4	6
3.1. Изучение района путешествия	6	2	4
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	4	2	2
4. Обеспечение безопасности походов	16	4	12
4.1. Действия в экстремальных ситуациях	10	2	8
4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4
5. Общая и специальная физическая подготовка	46	5	41
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках			
5.2. Общая физическая подготовка	2	1	1
5.3. Специальная физическая подготовка	18	2	16
	26	2	24
6. Судейская подготовка	16	6	10
6.1. Правила туристских соревнований			
6.2. Организация судейства соревнований	2	2	
6.3. Методика судейства	8	2	6
	6	2	4
Итого	216	40	176

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Туристское мастерство»

3-ий год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

1.2. Организация туристского быта

Организация ночлегов в летний период в экстремальных условиях. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление траншей, пещер, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях.

Способы добывания огня без спичек.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.

1.3. Питание в походе

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практические занятия

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Техника и тактика в походе.

Практические занятия

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

1.5. Организация и проведение туристских походов

Практические занятия

Организация и проведение однодневного и трехдневного походов. Подведение итогов похода.

1.6. Участие в туристских соревнованиях

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях в качестве судей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Глазомерная съёмка местности

Маршрутная глазомерная съёмка. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, чистое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Участие в соревнованиях по ориентированию

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

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.

3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность

Получение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Составление схем участков маршрута, метеорологические наблюдения.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Сбор документов, реликвий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Обеспечение безопасности походов

4.1. Действия в экстремальных ситуациях

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. 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 её эвакуации с маршрута.

Практические занятия

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

4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетания приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка

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 компаса по солнцу. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в различных стойках. Подъем способами «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам. Меры страховки и само страховки.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильнопересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски, подъемы, траверс склона, переправы и т.д.

6. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

6.2. Организация судейства соревнований

Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действие судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе. Порядок её оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.3. Методика судейства

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований.

Техника судейства. Особенности техники судейства данного вида.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год	2	8	72
2 год	2	8	72
3 год	2	8	72

2.2. Методическое обеспечение программы

Название раздела	Формы и методы работы на занятиях	Формы подведения итогов	Методическое и дидактическое обеспечение занятий	Снаряжение и материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Беседа, рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, видеофильмов, отчетов о походах и лагерях, практические занятия по вязке узлов, преодолению препятствий.	Тестирование, проведение тренировок и соревнований,	Видео фильмы, фотоальбомы, отчеты походов, стенд «Узлы», методические указания по технике пешеходного и лыжного туризма, стенд «Снаряжение туриста-водника»	Личное и групповое туристское снаряжение для пешего, лыжного и водного похода, карабины, веревки, обвязки
Топография и ориентирование	Рассказ, работа с картами, компасом, эстафеты, тренировки на местности	Измерение расстояний на карте и местности, определение азимута на карте и на местности, тестирование, соревнования	Топографическое лото, игры «Мемори», «Цепочка знаков», «Определи расстояние», «Определи азимут», компьютерная игра «Win ol», видеофильмы о соревнованиях по спортивному ориентированию.	Компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные
Краеведение	Рассказ, беседа, работа с картой области, экскурсии по городу и за его пределы, работа с литературой	Краеведческие викторины, выполнение краеведческих заданий в походе	Литература по родному краю, викторины, видеофильмы.	Видеофильмы, тетрадь, ручка
Основы гигиены и доврачебная помощь	Рассказ, показ приемов оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего, практические занятия	Тестирование, игра «Помоги себе и другу»	Кроссворд «Лесная аптека», игра «Сигналы бедствия», видеофильмы, Большая медицинская энциклопедия и Медицинский справочник на электронных носителях	Походная аптечка, оборудование для вязки носилок
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	Тесты, результаты участия в соревнованиях		Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, карабины, веревки, голицы, обвязки, жумары, пантины, треки, спусковые устройства и другие приспособления
Инструкторская подготовка	Рассказ, беседа, работа с нормативными документами	Тестирование	Туристская документация: маршрутные листы, маршрутные книжки, отчеты о походах	Походное снаряжение для пешего, лыжного и водного походов
Судейская подготовка	Рассказ, беседа, работа с судейской документацией	Участие в судействе туристских соревнований	Протоколы старта, финиша, этапов, сводные протоколы	Снаряжение для оборудования этапов соревнований и судейской страховки

2.3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское мастерство»

Современная жизнь требует от человека таких качеств, как ориентирование в социально-экономической сфере жизни, инициатива, предприимчивость, способность оперативного принятия решений в экстремальных условиях, культура общения. Достижение этого невозможно без ранней социализации личности детей и подростков. Сегодня этот процесс в значительной мере происходит спонтанно, когда школьники разных возрастных групп самостоятельно входят во взрослую жизнь. При этом нередко происходит смещение ценностных ориентиров, проявляющееся в стремлении достичь успеха любой ценой, в забвении нравственных норм поведения, жестокости по отношению к партнерам по общему делу.

Очевидно, что процесс социализации личности школьника нуждается в педагогической инструментровке, позволяющей исключить или, по крайней мере, сгладить негативное воздействие неорганизованной социальной среды на формирующуюся личность. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Хорошо известно, что эта деятельность привлекательна для разных категорий детей и подростков: и «трудных», и педагогически запущенных, и излишне опекаемых. Она предоставляет широкие возможности проявления их личностных качеств под педагогическим контролем.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего большой общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в этой деятельности неизбежно реализуются идеи педагогики сотрудничества, субъект-субъектные отношения обучаемых и обучающихся.

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское мастерство» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Цель воспитательной работы в объединении - формирование и развитие таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

Задачи:

- воспитывать привычку к систематическим занятиям туризмом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения;

- воспитывать добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувство долга, товарищества и взаимовыручки.

Цели и задачам воспитания всегда соответствуют *принципы*:

1. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся: использование видов деятельности, стимулирующих активность детей, их творческую свободу, при руководящей позиции педагога.
2. Принцип гуманизма, уважения к личности подростка в сочетании с требовательностью к нему: доверие, взаимное уважение к подростку, авторитет педагога, сотрудничество, доброжелательность.
3. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив: воспитание в группе в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: знание педагогом типичных возрастных особенностей обучающихся, а также индивидуальных различий детей в конкретной учебной группе.

Среди множества *направлений* воспитательной работы наиболее актуальными в объединении «Туристское мастерство» являются:

- нравственное воспитание: развитие жизненного оптимизма, способности к преодолению трудностей; усвоение и принятие обучающимися базовых национальных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры: освоение норм и правил, регулирующих процесс общения; развитие позитивных личностных качеств подростка; способностей к взаимопониманию, взаимовлиянию, взаимообогащению, приобретение коммуникативного опыта в различных жизненных ситуациях;

Формы и методы воспитательной работы

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Одним из возможных путей совершенствования воспитательной работы является освоение использования *педагогических технологий*:

- технология организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е. Щурковой): общая воспитательная цель любого группового дела - формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим;
- педагогика сотрудничества отражает важнейшие тенденции, по которым развивается воспитание.

Планируемый результат воспитания

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект.

2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Цель мероприятия	Дата проведения
1	Встреча с ветеранами ликвидации аварии на чернобыльской АЭС	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию
2	Экскурсия в музей вооруженных сил г. Ярославль	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с историей страны	По согласованию
3	Поход на родину П.И.Батова, посещение музея	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию

3. Рекомендуемая литература

Для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
3. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., АСАВЕМА, 2001.
7. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Я., Академия развития, 2004.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М., ТЦ Сфера, 2004.
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., «Советская Россия», 1987.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М., ФЦДЮТиК, 2006 г.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985.
15. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М., НЕДРА, 1973.
16. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. М., Аркти, 2001
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., Педагогическое общество России, 2003.
19. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
20. Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.
21. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Для учащихся:

1. Берман А.Е. Юный турист. – М., ФиС, 1977.
2. Остапец А.А. В походе юные. – М., Просвещение, 1978.
3. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М., Просвещение, 1987.
4. Потресов А.С. Спутник юного туриста. – М., ФиС, 1968.
5. Папанин И.Д. Жизнь на льдине. – М., Мысль, 1972.
6. Хейердал Т. Экспедиция «Кон-тики», «Ра». – М., Мысль, 1973.
7. В.Коппони, Т.Новак "Сам себе взрослый, ребенок, родитель". С-Петербург. 1995.
8. В.Коппони, Т.Новак "Сам себе психолог", С-Петербург, 1995.

4. Приложения

Тематический план
программы «Туристское мастерство»
1 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	2	2		2	2	
2. Основы туристской подготовки	48	10	38	30	8	22
2.1. История развития туризма	1	1		1	1	
2.2..Туристское снаряжение	2	1	1	2	1	1
2.3. Организация туристского быта	3	1	2	2	1	1
2.4. Питание в походе	2	1	1	2	1	1
2.5. Техника и тактика в походе	6	2	4	6	2	4
2.7.Организация и проведение туристских походов	20	2	16	9	1	8
2.8.Участие в туристских соревнованиях	14	2	12	8	1	7
3.Топография и ориентирование	16	4	12	12	4	8
3.1.Топографическая и спортивная карты	2	1	1	2	1	1
3.2. Способы ориентирования на местности	10	2	8	6	2	4
3.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	4	1	3	4	1	3
4.Краеведение	6	2	4	4	2	2
4.1. Туристские возможности РФ	4	2	2	2	2	
4.2. Охрана природы и памятников истории и культуры	2		2	2		2
5.Обеспечение безопасности походов	12	5	7	8	4	4
5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	1	1	
5.2. Техника безопасности в походе	4	2	2	2	1	1
5.3.Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	2	4	1	3
5.4.Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	1	1	
6.Общая и специальная физическая подготовка	20	5	15	12	3	9
6.1.Врачебный контроль, самоконтроль,предупреждение травм на тренировках	2	1	1	1	1	
6.2.Общая физическая подготовка	10	2	8	7	1	6
6.3.Специальная физическая подготовка	8	2	6	4	1	3
7.Инструкторская подготовка	4	2	2	4	2	2
7.1. Содержание деятельности инструктора	2	1	1	2	1	1
7.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	2	1	1	2	1	1
Итого	108	30	78	72	25	47

Тематический план
программы «Туристское мастерство»
1 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	2	2	
2. Основы туристской подготовки	80	14	66
2.1. История развития туризма	1	1	
2.2..Туристское снаряжение	4	2	2
2.3. Организация туристского быта	4	2	2
2.4. Питание в походе	4	2	2
2.5. Техника и тактика в походе	8	2	6
2.7.Организация и проведение туристских походов	27	3	24
2.8.Участие в туристских соревнованиях	32	2	30
3.Топография и ориентирование	32	6	26
3.1.Топографическая и спортивная карты			
3.2. Способы ориентирования на местности	4	2	2
3.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	22	2	20
	6	2	4
4.Краеведение	8	4	4
4.1. Туристские возможности РФ	4	2	2
4.2. Охрана природы и памятников истории и культуры	4	2	2
5.Обеспечение безопасности походов	18	7	11
5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе			
5.2. Техника безопасности в походе	2	1	1
5.3.Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4
5.4.Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
	4	2	2
6.Общая и специальная физическая подготовка	32	5	27
6.1.Врачебный контроль, самоконтроль,предупреждение травм на тренировках	2	1	1
6.2.Общая физическая подготовка	16	2	14
6.3.Специальная физическая подготовка	14	2	12
7.Инструкторская подготовка	8	4	4
7.1. Содержание деятельности инструктора			
7.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	4	2	2
	4	2	2
Итого	180	42	132

Тематический план
программы «Туристское мастерство»
2 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	32	7	25
1.1. Туристское снаряжение	2	1	1
1.3. Организация туристского быта	2	1	1
1.4. Питание в походе	2	1	1
1.5. Техника и тактика в походе	8	2	6
1.6. Организация и проведение туристских походов	18	2	16
2. Топография и ориентирование	12	4	8
2.1. Глазомерная съемка местности	4	2	2
2.2. Ориентирование в сложных условиях	8	2	6
3. Краеведение	4	1	3
3.1. Изучение района путешествия	2	1	1
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	2		2
4. Обеспечение безопасности походов	4	2	2
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	2	1	1
4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	2	1	1
5. Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	1	1	
5.2. Общая физическая подготовка	4		4
5.3. Специальная физическая подготовка	7	1	6
6. Инструкторская подготовка	8	5	3
6.1. Содержание деятельности инструктора	2	2	
6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	2	1	1
6.3. Психолого-педагогические основы туризма	4	2	2
Итого	72	21	51

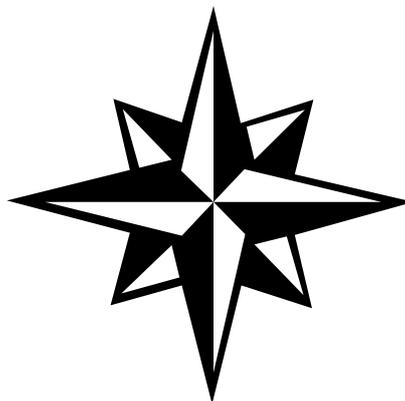
Тематический план
программы «Туристское мастерство»
2 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	48	10	38
1.1. Туристское снаряжение	4	2	2
1.3. Организация туристского быта	4	2	2
1.4. Питание в походе	4	2	2
1.5. Техника и тактика в походе	18	2	16
1.6. Организация и проведение туристских походов	18	2	16
2. Топография и ориентирование	20	4	16
2.1. Глазомерная съемка местности	4	2	2
2.2. Ориентирование в сложных условиях	16	2	14
3. Краеведение	6	2	4
3.1. Изучение района путешествия	4	2	2
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	2		2
4. Обеспечение безопасности походов	6	2	4
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	3	1	2
4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	3	1	2
5. Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	1	1	
5.2. Общая физическая подготовка	7		7
5.3. Специальная физическая подготовка	10	1	9
6. Инструкторская подготовка	10	5	5
6.1. Содержание деятельности инструктора	4	2	2
6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	2	1	1
6.3. Психолого-педагогические основы туризма	4	2	2
Итого	108	25	83

Тематический план
программы «Туристское мастерство»
2 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Туристская подготовка	64	14	50
1.1. Туристское снаряжение	4	2	2
1.3. Организация туристского быта	4	2	2
1.4. Питание в походе	4	2	2
1.5. Техника и тактика в походе	16	4	12
1.6. Организация и проведение туристских походов	36	4	32
2. Топография и ориентирование	24	8	16
2.1. Глазомерная съемка местности	8	4	4
2.2. Ориентирование в сложных условиях	16	4	12
3. Краеведение	8	2	6
3.1. Изучение района путешествия	4	2	2
3.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	4		4
4. Обеспечение безопасности походов	8	4	4
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	4	2	2
4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	2
5. Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	2	2	
5.2. Общая физическая подготовка	8		8
5.3. Специальная физическая подготовка	14	2	12
6. Инструкторская подготовка	16	10	6
6.1. Содержание деятельности инструктора	4	4	
6.2. Нормативно-правовые основы туризма. Туристская документация	4	2	2
6.3. Психолого-педагогические основы туризма	8	4	4
Итого	144	42	102

**Свидетельство
об окончании программы
«Туристское мастерство»**



г. Рыбинск

Тематический план
программы «Туристское мастерство»
3 год обучения

Темы занятий	Всего	Теор.	Практ.
1. Введение	1	1	
2. Туристская подготовка	48	9	39
2.1. Туристское снаряжение	2	1	1
2.2.. Организация туристского быта	2	1	1
2.3. Питание в походе	2	1	1
2.4. Техника и тактика в походе	6	2	4
2.5. Организация и проведение туристских походов	18	2	16
2.6. Участие в туристских соревнованиях	18	2	16
3. Топография и ориентирование	14	3	11
3.1. Глазомерная съемка местности	3	1	2
3.2. Ориентирование в сложных условиях			
3.3. Участие в соревнованиях по ориентированию	5	1	4
	6	1	5
4. Краеведение	4	1	3
4.1. Изучение района путешествия	2	1	1
4.2. Общественно-полезная краеведческая деятельность	2		2
5. Обеспечение безопасности походов	8	2	6
5.1. Действия в экстремальных ситуациях			
5.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	5	1	4
	3	1	2
6. Общая и специальная физическая подготовка	25	3	22
6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках			
6.2. Общая физическая подготовка	1	1	
6.3. Специальная физическая подготовка	12	1	11
	12	1	11
7. Судейская подготовка	8	5	3
7.1. Правила туристских соревнований			
7.2. Организация судейства соревнований	1	1	
7.3. Методика судейства	4	2	2
	3	2	1
Итого	108	24	84

Учебно-тематический план программы «Туристское мастерство»
3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	108 часов			
		теория	практика	всего	Дата проведения занятий
1.	Введение	1		1	1-
2.	Туристская подготовка	9	39	48	
2.1.	Туристское снаряжение	1	1	2	1- 1-
2.2.	Организация туристского быта	1	1	2	1- 1-
2.3.	Питание в походе	1	1	2	1- 1-
2.4.	Техника и тактика в походе	2	4	6	1- 1- 1- 1-
2.5.	Организация и проведение туристских походов	2	16	18	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
2.6.	Участие в туристских соревнованиях	2	16	18	1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-
3.	Топография и ориентирование	3	11	14	
3.1.	Глазомерная съёмка местности	1	2	3	1- 1- 1-
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	1	4	5	1- 1- 1- 1-
3.3.	Участие в соревнованиях по ориентированию	1	5	6	1- 1- 1- 1-
4.	Краеведение	1	3	4	
4.1.	Изучение района путешествия	1	1	2	1- 1-
4.2.	Общественно-полезная деятельность		2	2	1- 1-
5.	Обеспечение безопасности походов	2	6	8	
5.1.	Действия в экстремальных условиях	1	4	5	1- 1- 1- 1-

5.2.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи	1	2	3	1- 1-	1-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	3	22	25		
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	1		1	1-	
6.2.	Общая физическая подготовка	1	11	12	1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1-
6.3.	Специальная физическая подготовка	1	11	12	1- 1- 1- 1- 1- 1-	1- 1- 1- 1- 1- 1-
7.	Судейская подготовка	3	5	8		
7.1.	Правила туристских соревнований	1		1	1-	
7.2.	Организация соревнований судейства	2	2	4	1- 1-	1- 1-
7.3.	Методика судейства	1	2	3	1- 1-	1-
Итого		24	84	108		