

Раздел 1 программы

«Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Введение

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей,

утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4

сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа

2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам» (Далее – Приказ № 1008)

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г.

№ 2 «Об утверждении порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство

образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по разработке

дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного

обучения, 2015 г, 2016г.,

Направленность: туристко-краеведческая.

Новизна программы.

Учебная программа объединения «Туризм и спортивное ориентирование*»*  объединяет спортивно-оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность занимающихся.

Актуальность долгосрочной программы определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет, как правило, не менее 4-5 лет, и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют педагогу успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей среднего и старшего возраста.

Педагогическая целесообразность программа обусловлена тем, что занятия спортивным ориентированием и спортивным туризмов укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.

Взяв за основу педагогические установки Константинова Ю.С. - автора типовой программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» (Москва ЦЦЮТур , 1999г.), учитывая, что основными направлениями деятельности объединения «Туризм и спортивное ориентирование» является соревновательная деятельность по видам: «спортивное ориентирование», «спортивный туризм», «Школа безопасности», было увеличено количество часов на отработку практических знаний и умений в условиях участия в соревнованиях и сокращен объем материала по темам «Краеведение» и «Судейская подготовка».

Адресат программы.

В группу первого года обучения по образовательной программе «Туризм и спортивное ориентирование» принимаются все желающие в возрасте от 9 до 13 лет. Именно в данный возрастной период в интеллектуальной деятельности школьников усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, эмоционального восприятия, зрительной и словесной памяти, творческого подхода к решению задач, что позволяет рассматривать возраст 9 -13 лет как сензитивный период для развития творческого мышления.

При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях. В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие входное тестирование.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года обучения, но при необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Программа первого года обучения может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения четырехлетнего

цикла преподаватель может дополнить её, исходя из интересов обучающихся и своего опыта.

Поскольку сложность туристских мероприятий постепенно увеличивается, то и доля времени, отводимого на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, с годами обучения возрастает. Время занятий детей первого года обучения составляет 216 часов в год (6 часов в неделю), а 2,3,4 год обучения - 324 часа (9 часов в неделю).

Начальный уровень обучения по программе «Туризм и спортивное ориентирование» рассчитан на учащихся с 9-13 лет (овладение основными знаниями, умениями, навыками). Специальных требований (кроме медицинского допуска) при приеме в объединение обучающихся нет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 14-15 человек, в последующие годы - не менее 6- 8 человек.

Уровень программы - базовый.

Форма обучения – очная. Состав группы – постоянный. Занятия групповые, мелкогрупповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: лекции, практические занятия, круглые столы, тренинги, выездные тематические занятия, экскурсии, выполнение самостоятельной работы, соревнования и др.

Программный материал выстроен с учетом его педагогической и социальной значимости, объединен в целостную учебно-воспитательную систему туристско-спортивной подготовки и предполагает решение следующих целей и задач:

Цель: создание условий для формирования нравственной и творческой личности через увлечение спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

Задачи.

Предметные:

-овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах 1-2

категории сложности и участия в соревнованиях по туристскому многоборью,

спортивному ориентированию;

- приобретения навыков по обеспечению безопасной жизнедеятельности в полевых условиях;

- подготовка квалифицированного туристско- краеведческого актива.

Личностные:

*-* воспитание морально-волевых качеств, любви к Родине;

создание условий для познания подростками самих себя, оценки своих возможностей, стремления к личностному развитию и самореализации; воспитание личной ответственности и самостоятельности;

- привитие навыков коллективных действий.

Метапредметные:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и

укреплению

здоровья;

- реализация потребностей детей в общении и развитии

у них коммуникативных навыков и способностей;

1. развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного  
   времени, к здоровому образу жизни;
2. спортивного роста и совершенствования.

Учебный план 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов учебных занятий | | | |
| всего | в том числе | | |
|  | теоретические занятия | практические занятия | форма контроля |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | **60** | **20** | **40** |  |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 4 | 8 | Соревнования |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям. | 4 | 2 | 2 | Соревнования |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 | Контрольная работа |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | Участие в походе |
| 1.7. | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 20 | 4 | 16 | Соревнования |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| 1.9. | Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях | 4 | 2 | 2 | Опрос, беседа |
|  | | | | | |
| **2.** | ***Топография и ориентирование*** | **30** | **7** | **23** |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 8 | 2 | 6 | Тестирование |
| 2.2. | Техническая подготовка ориентировщика | 16 | 3 | 13 | Соревнования |
| 2.3. | Тактическая подготовка ориентировщика | 6 | 2 | 4 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **3.** | ***Краеведение*** | **6** | **4** | **2** | Кроссворд |
|  | | | | | |
| **4.** | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | **14** | **6** | **8** |  |
| 4.1. | Личная гигиена, профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Контрольная работа |
| 4.3. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Зачёт, опрос |
| 4.4. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Самостоятельная работа |
|  | | | | | |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | **34** | **4** | **30** |  |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | 0 | Опрос, беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | 0 | Тестирование |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | Сдача нормативов |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 20 | 0 | 20 | Сдача нормативов |
|  | | | | | |
| **6.** | ***Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму, экскурсии*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | Выполнение спортивных разрядов |
|  | | | | | |
|  | Итого за период обучения: | 216 | 41 | 103 |  |

Учебный план 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Количество часов | | | |
| всего | в том числе | | |
|  | теоретические занятия | практические занятия | Форма контроля |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | **80** | **20** | **60** |  |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | Тестирование |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям. | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | Тестирование |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | Участ.в походе |
| 1.7. | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 30 | 4 | 26 | Соревнования |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях | 8 | 2 | 6 | Зачёт |
| 1.9. | Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях | 6 | 2 | 4 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **2.** | ***Топография и ориентирование*** | **34** | **8** | **26** |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| 2.2. | Техническая подготовка ориентировщика | 20 | 4 | 16 | Соревнования |
| 2.3. | Тактическая подготовка ориентировщика | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **3.** | ***Краеведение*** | **10** | **4** | **6** | Контр.работа |
|  | | | | | |
| **4.** | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | **26** | **7** | **19** |  |
| 4.1. | Личная гигиена, профилактика заболеваний | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 6 | 2 | 4 | Зачёт |
| 4.3. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| 4.4. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | **66** | **2** | **64** |  |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 5.2. | Врачебный контроль и самоконтроль | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 40 | 0 | 40 | Сдача нормат. |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 22 | 0 | 22 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **6.** | ***Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму*** | ***108*** | ***0*** | 0 | Повышение спортивного мастерства |
|  | | | | | |
|  | Итого за период обучения: | 324 | 41 | 175 | 108 |

Учебный план 3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Количество часов | | | |
| всего | в том числе | |  |
|  | теоретические занятия | практические занятия | формы контроля |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | **80** | **14** | **66** |  |
| 1.1. | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 1.2. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям. | 8 | 2 | 6 | Участ.в походе |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | Контр.работа |
| 1.5. | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 26 | 4 | 22 | Соревнования |
| 1.6. | Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях | 10 | 2 | 8 | Зачёт |
| 1.7. | Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях | 6 | 0 | 6 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **2.** | ***Топография и ориентирование*** | **34** | **8** | **26** |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Контр.работа |
| 2.2. | Техническая подготовка ориентировщика | 20 | 4 | 16 | Тестирование |
| 2.3. | Тактическая подготовка ориентировщика | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **3.** | ***Краеведение*** | **12** | **2** | **10** | Тестирование |
|  | | | | | |
| **4.** | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | **18** | **5** | **13** |  |
| 4.1. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 4 | 8 | Опрос |
| 4.2. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 | Зачёт |
|  | | | | | |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | **72** | **2** | **70** |  |
| 5.1. | Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 2 | 2 | Контр.работа |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 30 | 0 | 30 | Сдача нормат. |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 38 | 0 | 38 | Сдача нормат. |
|  | | | | | |
| **6.** | ***Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму*** | ***108*** | ***0*** | 0 | повышение спортивного мастерства |
|  | | | | | |
|  | Итого за период обучения: | 324 | 31 | 185 | 108 |

Учебный план 4-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Количество часов | | | |
| всего | в том числе | | |
|  | теоретические занятия | практические занятия | Форма контроля |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | **82** | **8** | **74** |  |
| 1.1. | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 1.2. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям. | 9 | 3 | 6 | Контр.работа |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 10 | 0 | 10 | Тестирование |
| 1.5. | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 24 | 0 | 24 | Соревнования |
| 1.6. | Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях | 13 | 3 | 10 | Контр.работа |
| 1.7. | Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях | 6 | 0 | 6 | Тестирование |
|  | | | | | |
| **2.** | ***Топография и ориентирование*** | **32** | **4** | **28** |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Контр.работа |
| 2.2. | Техническая подготовка ориентировщика | 18 | 0 | 18 | Соревнования |
| 2.3. | Тактическая подготовка ориентировщика | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **3.** | ***Судейская подготовка*** | **18** | **8** | **10** | Соревнования |
|  | | | | | |
| **4.** | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | **18** | **4** | **14** |  |
| 4.1. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 4 | 8 | Зачёт |
| 4.2. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 6 | 0 | 6 | Соревнования |
|  | | | | | |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | **66** | **0** | **66** |  |
| 5.1. | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 16 | 0 | 16 | Сдача нормат. |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 48 | 0 | 48 | Сдача нормат. |
|  | | | | | |
| **6.** | ***Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму*** | ***108*** | ***0*** | 0 | повышение спортивного мастерства |
|  | | | | | |
|  | Итого за период обучения: | 324 | 24 | 192 | 108 |

**Содержание учебного плана «Туризм и спортивное ориентирование»**

1.Основы туристской подготовки

* 1. *Туристские путешествия, история развития туризма*.

**1 год обучения**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

История возникновения спортивного ориентирования – как вида спорта.

Всероссийское движение «Школа безопасности».

**2 год обучения**

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

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами - земляками.

Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

* 1. *Личное и групповое туристское снаряжение*.

**1 год обучения**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

*Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.*

**2 год обучения**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

*Практические занятия: комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения.*

**3 год обучения**

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. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, каски, рукавицы, спусковые устройства.

Транспортировка груза на этапах соревнований по туристскому многоборью.

*Практические занятия: использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Изготовление одежды и обуви из подручных средств.*

**4 год обучения**

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, каски, рукавицы, спусковые устройства, блоки, полиспасты.

*Практические занятия: Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.*

*1.3.Организация туристского быта.*

**1 год обучения**

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

*Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра.*

**2 год обучения**

Требования к месту бивака:

* жизнеобеспечение- наличие питьевой воды, дров;
* безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
* комфортность - продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

*Практические занятия: Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.*

**3 год обучения**

Организация ночлегов в населённом пункте: наличие предварительной договорённости, 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 слёте, на соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалета, столов, навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

*Практические занятия: Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.*

**4 год обучения**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях.

Способы добывания огня без спичек, методы переноса и хранения огня.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия: Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.*

*1.4. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям*

**1 год обучения**

Определение цели и района похода.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки.

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

Подбор группы участников.

Подготовка личного и группового снаряжения.

*Практические занятия*: *Подготовка личного и группового снаряжения.*

**2 год обучения**

Оформление документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

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

*Практические занятия*: *Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.*

**3 год обучения**

Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

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

**4 год обучения**

*Практические занятия:* *Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.*

*Хозяйственная и техническая подготовка к путешествию. соревнованиям. Составление сметы путешествия.*

*Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля.*

*Проверка личной и групповой готовности к путешествию, участию в соревнованиях.*

*1.5. Питание в туристском походе.*

**1 год обучения**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Съедобные и ядовитые растения и грибы, их распознавание, методы приготовления.

*Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.*

**2 год обучения**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

*Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.*

**3 год обучения**

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

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 населённом пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни.

*Практические занятия: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на костре.*

**4 год обучения**

*Практические занятия: Составление меню, приобретение, фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на костре. Сбор, использование дикорастущих растений.*

*1.6. Туристские должности в группе*.

**1 год обучения**

Должности постоянные и временные.

Капитан команды. Требования к капитану (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов команды, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в команде.

Другие постоянные должности в группе: заместитель капитана по питанию (завпит), заместитель капитана по снаряжению, краевед, санитар, фотограф и др.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

*Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, участия в соревнованиях.*

**2 год обучения**

*Заместитель командира по питанию.* 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.

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

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

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

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

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

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

*1.7. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.*

**1 год обучения**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через

завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Спуск, подъем, траверс при помощи альпенштока.

Узлы: прямой, встречный, схватывающий, простой проводник, восьмёрка-проводник. Техника вязания узлов.

*Практические занятия: Отработка техники преодоления зарослей кустарников, завалов, заболоченной местности, травянистых склонов.*

**2 год обучения**

Понятие о тактике в туристском походе.

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение 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. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болотам.

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 трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и в «лоб», короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочная система, карабины, верёвки и т.д.)

Броды через равнинные и горные реки. Брод стенкой. Брод по перилам.

Использование переправы по верёвке с перилами.

Узлы: ткацкий, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, удавка, булинь, стремя.

*Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий.*

**3 год обучения**

Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ.

Организация переправы по бревну с наведением перил.

Наведение навесной переправы.

Организация командной страховки при наведении переправ.

Работа на скальном участке: подъем, траверс, спуск. Использование подъёмных и спусковых устройств.

*Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.*

**4 год обучения**

*Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий, организации командной страховки и самостраховки. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.*

*1.8. Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях*

**1 год обучения**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

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

*Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий.*

**2 год обучения**

Безопасность \_ основное и обязательное требование при проведении походов, соревнований, тренировочных занятий.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, соревнований по тур. многоборью, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

*Практические занятия: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций.*

**3 год обучения**

Действия группы в аварийных ситуациях.

Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Подача сигналов бедствия.

*Практические занятия:* *Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.*

**4 год обучения**

Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

*Практические занятия:* *Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.*

*1.9.Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях.*

**1 год обучения**

Обсуждение итогов выезда, отчёты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Оформление отчётной документации. Подготовка фотоматериалов. Подготовка газеты по итогам путешествия. Ремонт и сдача туристского инвентаря.

*Практические занятия: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения.*

**2 год обучения**

Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Оформление отчётной документации. Подготовка газеты по итогам путешествия. Ремонт и сдача туристского инвентаря.

Оформление значков и спортивных разрядов.

*Практические занятия: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения.*

**3, 4 год обучения**

*Практические занятия: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения. Оформление разрядных документов.*

**2. Топография и ориентирование**

*2.1. Топографическая и спортивная карта.*

**1 год обучения**

Определение топографии и топографических карт, их значение.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Спортивные карты, их отличие от топографических.

Защита карты от непогоды.

Условные знаки топографических карт.

Условные знаки спортивных карт России.

Изучение условных знаков по группам: скалы и камни, гидрография, растительность, искусственные сооружения, рельеф. Внемасштабные площадные, линейные условные знаки.

Рельеф, Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщённые, вспомогательные. Бергштрих.

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

*Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.*

*Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание условных знаков, игры, минисоревнования.*

**2 год обучения**

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

*Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.*

**3 год обучения**

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

*Практические занятия: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.*

**4 год обучения**

Маршрутная глазомерная съёмка. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Корректировка спортивной карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков.

*Практические занятия: Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно). Корректировка участка карты на местности.*

*2.2. Техническая подготовка ориентировщика*

**1 год обучения**

Понятие «техника» в спортивном ориентировании.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Стороны горизонта. Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Измерение расстояний по времени. Факторы, влияющие на точность измерений.

Чтение карты. Отработка навыка чтения карты.

Способы определения точки стояния.

Ориентирование по выбору, в заданном направлении, по маркированной дистанции.

*Практические занятия: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты при помощи компаса. Взятие азимутов на ориентиры. Выдерживание заданного направления при движении по азимуту.*

*Измерение расстояний на местности.*

*Составление выдуманной карты. Составление карты по описанию.*

*Игры и упражнения, развивающие навык чтения карты.*

*Умение определять точку стояния на карте и на местности.*

*Учебные соревнования по выбору, в заданном направлении, по маркированной дистанции.*

**2 год обучения**

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие специальных восприятий – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы взятия КП.

Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

*Практические занятия: Выдерживание заданного направления при движении по азимуту.*

*Измерение расстояний на местности. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.*

*Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приёмов, развитие памяти, внимания, мышления.*

**3- 4 год обучения**

*Практические занятия*

*Выполнение технической разминки.*

*Во время беговой разминки, используя постороннюю карту и компас выполнить действия: чтение карты, перевод картографической информации в образ местности, взятие азимута, выдерживание азимута.*

*Технические действия в течение отрезка времени от получения карты до момента старта: чтение всей карты, чтение карты на отдельных перегонах, детальное чтение карты, установка азимута.*

*Технические действия на дистанции: стратегическое чтение карты, тактическое чтение карты, техническое чтение карты, чтение местности, мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности. Определение необходимого направления визуально, используя линейную геометрию ориентиров, с помощью компаса, взятием азимута. Выдерживание направления, контроль направления неазимутального движения с помощью компаса. Определение и контроль расстояний: визуальная оценка расстояний, ощущение пробегаемого расстояния. Работа с карточкой и легендами: получение необходимой информации о точке КП, отметка на КП.*

***2.3. Тактическая подготовка ориентировщика***

**1 год обучения**

Понятие «тактики» в ориентировании. Тактическая разминка. Действия спортсмена перед стартом, после получения карты, до момента старта. Тактические действия на дистанции.

Выбор пути движения на КП и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения.

Приход, отметка, уход с КП. Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции.

Тактические действия команды в эстафете.

Анализ ошибок спортсмена.

Аварийный азимут.

*Практические занятия: Заполнение таблицы анализа ошибок спортсмена на дистанции. Рисовка ситуаций при выборе пути движения.*

**2 год обучения**

Сбор информации о предстоящем соревновании. Тактическая разминка. Действия спортсмена перед стартом, после получения карты, до момента старта, на дистанции на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции.

Тактические действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеоусловий, стартового номера.

*Практические занятия: Совершенствование технико-тактических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных дистанций и дистанций соревнований.*

**3 год обучения**

*Практические занятия: Совершенствование умения выбирать технические приёмы в соответствии с конкретными условиями на различных этапах дистанции. Тренировка умения правильно распределять силы на дистанции.*

*Решение тактических задач в паузах отдыха на тренировках. Выбор опорных ориентиров и рисовка их по памяти.*

**3. Краеведение**

**1 год обучения**

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

Административное деление края.

Туристские возможности родного края. Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия: Знакомство с картой Краснодарского края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение народного музея.*

**2 год обучения**

Территория и границы Краснодарского края. Рельеф, гидрография, растительность, и др. природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История края, памятные события, происходившие на его территории.

История родного города.

*Практические занятия: Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение народного музея. Работа со справочным материалом и литературой по природе и истории края.*

**3 год обучения**

*Практические занятия: Проведение краеведческих викторин. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Краснодарскому краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности родного города.*

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

***4.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний*.**

**1 год обучения**

Понятие о гигиене, её задачи. Личная гигиена туриста.

Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Практические занятия: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований и тренировок, уход за одеждой и обувью.*

**2 год обучения**

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Практические занятия: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований и тренировок, уход за одеждой и обувью.*

*4.2. Походная медицинская аптечка*

**1 год обучения**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, мази. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для ПВД и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

*Практические занятия*: *Формирование походной медицинской аптечки.*

**2 год обучения**

. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

*Практические занятия*: *Формирование походной медицинской аптечки.*

*Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.*

*4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.*

**1 год обучения**

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

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

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание помощи условно пострадавшему.*

**2 год обучения**

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений. Ушибы, ссадины, потёртости. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

*Практические занятия: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание помощи условно пострадавшему.*

**3 год обучения**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры, охлаждающие процедуры.

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.

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

*Практические занятия: Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.*

**4 год обучения**

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

Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы «рот в рот» и « рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

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

*Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.*

***4.4 .Приёмы транспортировки пострадавшего***

**1 год обучения**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах.

*Практические занятия: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.*

**2 год обучения**

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

Требования к носилкам.

*Практические занятия: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.*

**3 – 4 год обучения**

*Практические занятия: Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «Подъем» и «Спуск» по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на волокушах.*

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

**1 год обучения**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их внутреннее строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**2 год обучения**

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств, улучшение функций органов дыхания, кровообращение, обмен веществ.

*5.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм*

**1 год обучения**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**2 год обучения**

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля.

*Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.*

**3 год обучения**

Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии перетренировки. Принципы восстановительной терапии. Меры предупреждения перетренировки.

*Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.*

**4 год обучения**

*Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов само массажа*

*5.3. Общая физическая подготовка.*

**1 год обучения**

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

*Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.* *Подвижные игры и эстафеты.*

**2 год обучения**

*Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в разных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.* *Упражнения с предметами*. *Подвижные игры и эстафеты.*

**3 год обучения**

*Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.* *Подвижные игры.*

*Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.*

*Элементы скалолазания.*

*Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.*

**4 год обучения**

*Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.* *Подвижные игры.*

*Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.*

*Элементы скалолазания.*

*Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.*

*5.4. Специальная физическая подготовка.*

**1 год обучения**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

*Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.*

**2 год обучения**

*Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.*

**3 – 4 год обучения**

*Практические занятия: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.*

***6. Судейская подготовка***

**4 год обучения**

Туристские соревнования – форма проверки туристских умений, навыков, смотр результатов туристско-краеведческой деятельности – форма выявления лучших коллективов, пропаганда туризма и спортивного ориентирования.

Виды соревнований, их особенности.

Положение о соревнованиях. Цели и задачи соревнований. Время и место проведения. Участники соревнований. Форма заявки. Руководство соревнованиями: оргкомитет, судейская коллегия, комендантский взвод, службы. Распорядок дня. Зачётные, незачётные виды соревнований. Конкурсы. Условия проведения соревнований. Методика судейства. Формы протоколов. Работа судьи на этапе. Обязанности старшего на этапе. Подведение итогов. Объявление результатов. Награждение победителей.

**Планируемые результаты.**

**Предметные**

* знать правила организации и проведения туристских соревнований по пешеходному туризму, разрядные требования;
* подбор снаряжения для похода и соревнованиям, уход за ним, ремонт;
* .уметь выполнять различные топографические задания, иметь навыки работы с картографическим материалом, исправлять ошибку при потере ориентировки;
* знать права и соблюдать обязанности участника спортивного туристского погода,

принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления.

Личностные

* психологическая подготовка к походу;
* иметь физическую подготовку, достаточную для участия в многодневных туристических походах; развить выносливость в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях; иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения.
* владеть техникой движения по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, правильно взаимодействуя с другими участниками группы.

Метапредметные

* применять различную тактика прохождения естественных препятствий, спусков, подъёмов, водных преград в зависимости от подготовленности группы, времени года, суток, метеоусловий;
* разбивка бивака в горно - лесной местности при любых погодных условиях. Меры безопасности при организации бивака ;
* преодолевать дистанции по спортивному туризму 1,2,класса ;
* применять основы выживания в экстремальных ситуациях, приёмы спасения и самоспасения в походах;
* уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, пользоваться индивидуальным пакетом аптечки;

Календарный учебный график

1-ый год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Календарные  даты | | Тема занятия |  | | Примечание |
| № раздела  программы | Часы |
| Планир. | Фактич |
| 1 | 12.09 |  | Туристские путешествия, история развития туризма и спортивного ориентирования. Виды туризма. | 1.1 | 2ч |  |
| 2 | 14.09 |  | Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. | 1.2 | 2ч |  |
| 3 | 19.09 |  | Групповое снаряжение, требования к нему. Состав ремнабора. Костровое хозяйство.  *Практическое занятие*: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. | 1.2 | 2ч |  |
| 4 | 21.09 |  | Организация бивачных работ. Выбор места для привала и ночлега. | 1.3 | 2ч |  |
| 5 | 26.09 |  | *Практическое занятие*: Организация работы по свёртыванию и развёртыванию лагеря: | 1.3 | 2ч |  |
| 6 | 28.09 |  | *Практическое занятие*: Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. | 1.3 | 2ч |  |
| 7 | 3.10 |  | Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.  Уборка места лагеря перед уходом группы. | 1.3 | 2ч |  |
| 8 | 5.10 |  | *Практическое занятие*: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра*.* | 1.3 | 2ч |  |
| 9 | 10.10 |  | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям. Определение цели и района похода. Изучение литературы, карт, отчётов о походах. | 1.3 | 2ч |  |
| 10 | 12.10 |  | *Практическое занятие*: Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. | 1.4 | 2ч |  |
| 11 | 17.10 |  | Изучение района похода. Подбор группы участников. *Практическое занятие*: Подготовка личного и группового снаряжения для соревнований и походов. | 1.4 | 2ч |  |
| 12 | 19.10 |  | Значение правильного питания в походе. Варианты питания в однодневном походе: перекус и приготовлением горячих блюд. Съедобные и ядовитые растения. | 1.5 | 2ч |  |
| 13 | 24.10 |  | *Практическое занятие*: Организация питания в 2-3 дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.Составление меню и списка продуктов. | 1.5 | 2ч |  |
| 14 | 26.10 |  | Должности постоянные и временные в команде, группе их обязанности. | 1.6 | 2ч |  |
| 15 | 31.10 |  | *Практическое занятие*: Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, участия в соревнованиях. | 1,6 | 2ч |  |
| 16 | 2..11 |  | Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. | 1.7  5.4 | 2ч. |  |
| 17 | 7.11 |  | Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 18 | 9.11 |  | Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 19 | 14.11 |  | Узлы, применяемые в туризме, на соревнованиях. История морских и туристических узлов. | 1.7  5.4 | 2ч |  |
| 20 | 16.11 |  | Отработка техники преодоления зарослей кустарников, завалов, заболоченной местности, травянистых склонов. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 21 | 21.11 |  | *Практическое занятие*: Узлы: прямой, встречный, схватывающий. Техника вязания узлов.  СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 22 | 23.11 |  | *Практическое занятие*: Узлы: восьмёрка-проводник, двойной проводник, удавка. Техника вязания узлов. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 23 | 28.11 |  | *Практическое занятие*: Узлы: булинь, брам-шкотовый, академический. Техника вязания узлов. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 24 | 30.11 |  | . *Практическое занятие*: Узлы: ткацкий, бергшафт, штык.Техника вязания узлов. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 25 | 5.12 |  | *Практическое занятие*: Узлы: встречная восьмёрка, шкотовый, грейпвайн. Техника вязания узлов. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 26 | 7.12 |  | *Практическое занятие*: Спуск, подъём, траверс при помощи альпенштока. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 27 | 12.12 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления болота по жердям. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 28 | 14.12 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления болота по кочкам. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 29 | 19.12 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления вертикального маятника. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 30 | 21.12 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления бревна по перилам. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 31 | 26.12 |  | *Практическое занятие*: Подъём спортивным способом. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 32 | 28.12 |  | *Практическое занятие*: Спуск спортивным способом. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 33 | 9.01 |  | *Практическое занятие*: Использование страховочной системы при преодолении естественных препятствий. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 34 | 11.01 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления бревна с помощью горизонтального маятника. СФП. |  |  |  |
| 35 | 16.01 |  | *Практическое занятие*: Техника преодоления траверса по перилам. СФП. | 1.7  5.4 | 1+1ч |  |
| 36 | 18.01 |  | *Практическое занятие*: Отработка техники безопасного преодоления естественных препятствий, соблюдая технику безопасности. | 1.8 | 2ч |  |
| 37 | 23.01 |  | Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Правила поведения при поездках группы на транспорте | 1.8 | 2ч |  |
| 38 | 25.01 |  | Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.  Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | 1.8 | 2ч |  |
| 39 | 30.01 |  | Обсуждение итогов выезда, отчёты ответственных по участкам работы. Оформление отчётной документации. Подготовка фотоматериалов. | 1.9 | 2ч |  |
| 40 | 1.02 |  | Спортивные и топографические карты, их значение. Масштаб. Виды масштабов. | 2.1 | 1+1ч |  |
| 41 | 6.02 |  | *Практическое занятие*: Изучение условных знаков по группам: скалы и камни, гидрография. ОФП. | 2.1  5.3 | 1+1ч |  |
| 42 | 8.02 |  | *Практическое занятие*: Изучение условных знаков по группам: растительность, искусственные сооружения, рельеф. Внемасштабные, площадные, линейные условные знаки. ОФП. | 2.1  5.3 | 1+1ч |  |
| 43 | 13.02 |  | *Практическое занятие*: Рельеф, Способы изображения рельефа . Типичные формы рельефа. ОФП. | 2.1  5.3 | 1+1ч |  |
| 44 | 15.02 |  | *Практическое занятие*: Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщённые, вспомогательные. Бергштрих. Характеристика местности по рельефу. ОФП. |  |  |  |
| 45 | 20.02 |  | *Практическое занятие*: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. СФП. | 2.1 | 1+1ч |  |
| 46 | 22.02 |  | *Практическое занятие*: Топографические диктанты, упражнения на запоминание условных знаков, игры, тесты. СФП. | 2.1 | 2ч |  |
| 47 | 27.02 |  | Понятие «техника» в спортивном ориентировании. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Стороны горизонта. | 2.2  5.3 | 2ч |  |
| 48 | 1.03 |  | Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный. ОФП. | 2.2  5.3 | 1+1ч |  |
| 49 | 13.03 |  | *Практическое занятие*: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. ОФП. | 2.2 | 2ч |  |
| 50 | 15.03 |  | *Практическое занятие*: Измерение расстояний по времени. Факторы, влияющие на точность измерений. ОФП | 2.2  5.3 | 1+1ч |  |
| 51 | 20.03 |  | *Практическое занятие*: Чтение карты. Отработка навыка чтения карты. ОФП. | 2.2 | 1+1ч |  |
| 52 | 22.03 |  | Способы определения точки стояния. Ориентирование по выбору, в *Практическое занятие*: заданном направлении, по маркированной дистанции. ОФП. | 2.2 | 1+1ч |  |
| 53 | 27.03 |  | Взятие азимутов на ориентиры. Выдерживание заданного *Практическое занятие*: направления при движении по азимуту. ОФП. | 2.2 | 1+1ч |  |
| 54 | 29.03 |  | *Практическое занятие*: Измерение расстояний на местности. Составление выдуманной карты | 2.2  5.3 | 2ч |  |
| 55 | 3.04 |  | *Практическое занятие*: Составление карты по описанию. | 2.2  5.3 | 2ч |  |
| 56 | 5.04 |  | *Практическое занятие*: Игры и упражнения, развивающие навык чтения карты. Умение определять точку стояния на карте и на местности. | 2.2  5.3 | 2ч |  |
| 57 | 6.04 |  | *Практическое занятие*: Учебные соревнования по выбору, в заданном направлении, по маркированной дистанции. | 2.2 | 2ч |  |
| 58 | 10.04 |  | Понятие «тактики» в ориентировании. Тактическая разминка. Действия спортсмена перед стартом, после получения карты, до момента старта. | 2.3 | 2ч |  |
| 59 | 12.04 |  | *Практическое занятие*: Выбор пути движения на КП и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. ОФП. | 2.3 | 1+1ч |  |
| 60 | 17.04 |  | Приход, отметка, уход с КП. Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции. ОФП. | 2.2 | 1+1ч |  |
| 61 | 19.04 |  | *Практическое занятие*: Тактические действия команды в эстафете. Анализ ошибок спортсмена. Аварийный азимут |  | 2ч |  |
| 62 | 24.04 |  | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Административное деление края. | 3 | 2ч |  |
| 63 | 26.04 |  | Туристские возможности родного края. Памятники природы, истории и культуры, музеи. | 3 | 2ч |  |
| 64 | 1.05 |  | *Практическое занятие*: Знакомство с картой Краснодарского края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение народного музея, | 3 | 2ч |  |
| 65 | 3.05 |  | Личная гигиена, профилактика заболеваний.  Понятие о гигиене, её задачи. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.  Значение закаливания и физических упражнений. | 4.1 | 2ч |  |
| 66 | 8.05 |  | Состав походной аптечки для ПВД и многодневных походов.  Личная аптечка туриста. | 4.2 | 2ч |  |
| 67 | 10.05 |  | Приёмы первой доврачебной помощи.  Походный травматизм. Заболевания в походе, их профилактика. | 4.3 | 2ч |  |
| 68 | 15.05 |  | Первая помощь при ожогах, вывихах, отравлениях. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. | 4.3 | 2ч |  |
| 69 | 17.05 |  | Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. | 4.3 | 2ч |  |
| 70 | 22.05 |  | Приёмы транспортировки пострадавшего  *Практическое занятие*: Изготовление носилок, волокуш, различные способы транспортировки пострадавшего. | 4.4 | 2ч |  |
| 71 | 24.05 |  | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах.  Изготовление «жёстких» носилок . | 4.4 | 2ч |  |
| 72 | 29.05 |  | Общая и специальная физическая подготовка  Краткие сведения о строении человеческого организма. | 5.1 | 2ч |  |
|  |  |  | Участие в районных ,городских, краевых соревнования по спортивному ориентированию, спортивному туризму. | 6 | 72часа | 8 часов  в месяц |

Календарный учебный график

2-ой год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | | Тема занятия |  | | Приложение |
| № темы,  соответств.  программы | Часы |
| планиров | фактическ. |
| 1 | 13.09 |  | Роль туристских походов, соревнований в формировании характера человека, воспитании патриотизма, самостоятельности, чувства коллективизма.  ОФП. | 1.1  5.3. | 2+1 |  |
| 2 | 15.09 |  | Требования к туристскому снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. ОФП. | 1.2  5.3. | 2+1 |  |
| 3 | 20.09 |  | Специальное туристское снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. ОФП. | 1.2.  5.3. | 2+1 |  |
| 4 | 22.09 |  | Практическое занятие: комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения. ОФП. | 1.2.  5.3. | 2+1 |  |
| 5 | 27.09 |  | Требования к месту бивака.  Организация бивака в безлесной зоне, в горах. ОФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 6 | 29.09 |  | Заготовка дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. ОФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 7 | 4.10 |  | Хранение кухонных и костровых принадлежностей: топоры, пилы.  Оборудование места для приёма пищи. ОФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 8 | 6.10 |  | Самостоятельная работа по развертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. ОФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 9 | 11.10 |  | Практическое занятие: Обустройство навесов и укрытий от дождя. Изготовление укрытий из подручного материала. ОФП. | 1.3  5.3 | 2+1 |  |
| 10 | 13.10 |  | Оформление документации. Смотр готовности группы, цели и задачи похода.  Подготовка снаряжения. | 1.4 | 3 |  |
| 11 | 18.10 |  | Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. | 1.4 | 3 |  |
| 12 | 20.10 |  | Значение режима и особенности питания в многодневном походе.  Калорийность, вес и нормы дневного рациона. ОФП. | 1.5.  5.3. | 2+1 |  |
| 13 | 25.10 |  | Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов: ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. ОФП. | 1.5.  5.3 | 2+1 |  |
| 14 | 27.10 |  | Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. ОФП. | 1.5.  5.3 | 2+1 |  |
| 15 | 1.11 |  | Практическое занятия: Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. ОФП*.* | 1.5.  5.3 | 2+1 |  |
| 16 | 3.11 |  | **Туристические должности в группе**  Распределение обязанностей между участниками похода. ОФП. | 1.6  5.3. | 2+1 |  |
| 17 | 8.11 |  | **Правила движения в походе. Преодоление препятствий.**  Характеристика естественных препятствий. Техника движения на равнине по травянистой поверхности. СФП. | 1.6.  5.3. | 2+1 |  |
| 18 | 10.11 |  | Заместитель командира по питанию, проводник, завснар, медик, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе. ОФП. | 1.7. | 2+1 |  |
| 19 | 15.11 |  | Использование страховки и самостраховки на сложных участках рельефа. | 1.7. | 2+1 |  |
| 20 | 17.11 |  | Практическое занятие.  Передвижение по травянистым склонам различной крутизны. | 1.7. | 2+1 |  |
| 21 | 22.11 |  | Практическое занятие.  Переправа по бревну через сухой овраг с организацией сопровождения. | 1.7. | 2+1 |  |
| 22 | 24.11 |  | Практическое занятие.  Переправа по бревну через водное препятствие с организацией сопровождения. | 1.7. | 2+1 |  |
| 23 | 29.11 |  | Практическое занятие.  Переправа маятником с организацией сопровождения через сухой овраг. | 1.7 | 2+1 |  |
| 24 | 1.12 |  | Практическое занятие.  Подъём, траверс, спуск с использованием альпенштока. | 1.7 | 2+1 |  |
| 25 | 6.12 |  | Практическое занятие.  Переправа маятником с организацией сопровождения через водное препятствие. | 1.7. | 2+1 |  |
| 26 | 8.12 |  | Практическое занятие.  Наведение навесной переправы через водное препятствие с организацией сопровождения. | 1.7. | 2+1 |  |
| 27 | 13.12 |  | Практическое занятие.  Наведение навесной переправы через сухой овраг с организацией сопровождения. | 1.7. | 2+1 |  |
| 28 | 15.12 |  | Практическое занятие.  Организация командной страховки при подъёме на скальном участке. | 1.7. | 2+1 |  |
| 29 | 20.12 |  | Практическое занятие.  Организация командной страховки при спуске на скальном участке. | 1.7. | 2+1 |  |
| 30 | 22.12 |  | Практическое занятие.  Способы наведения и снятия перил. | 1.7. | 2+1 |  |
| 31 | 27.12 |  | Практическое занятие  Самонаведение траверса скального участка. | 1.7 | 2+1 |  |
| 32 | 29.12 |  | Практическое занятие.  Организация страховки на скальном участке. | 1.7 | 2+1 |  |
| 33 | 10.01 |  | Практическое занятие.  Подъём по вертикальным перилам на жумаре. | 1.7 | 3ч. |  |
| 34 | 12.01 |  | Практическое занятие.  Организация командной страховки при подъёме по вертикальным перилам. | 1.7 | 3ч |  |
| 35 | 17.01 |  | Практическое занятие.  Организация командной страховки на наклонной навесной переправе. | 1.7 | 3ч |  |
| 36 | 19.01 |  | Практическое занятие.  Спуск по наклонной навесной переправе. | 1.7 | 3ч |  |
| 37 | 24.01 |  | Практическое занятие.  Подъём по наклонной навесной переправе. | 1.7 | 3ч |  |
| 38 | 26.01 |  | Практическое занятие.  Организация командной страховки на спуске. | 1.7 | 3ч |  |
| 39 | 31.01 |  | Практическое занятие.  Движение по навесной переправе. | 1.7 | 3ч |  |
| 40 | 2.02 |  | Практическое занятие.  Укладка бревна через овраг. | 1.7 | 3ч |  |
| 41 | 9.02 |  | Практическое занятие.  Переправа вброд по перилам. | 1.7 | 3ч |  |
| 42 | 14.02 |  | Использование спусковых устройств в качестве самостраховки. | 1.7 | 3ч |  |
| 43 | 16.02 |  | **Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях.**  Безопасность - основное и обязательное требование при проведении соревнований, тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. ОФП. | 1.8  5.3. | 2+1 |  |
| 44 | 21.02 |  | Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. ОФП. | 1.8  5.3. | 2+1 |  |
| 45 | 2.03 |  | Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. ОФП. | 1.8  5.3. | 2+1 |  |
| 46 | 7.03 |  | Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. | 1.8  5.3. | 2+1 |  |
| 47 | 9.03 |  | **Топографическая и спортивная карта.**  Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. ОФП. | 2.1  5.3 | 2+1 |  |
|  | 48 | 14.03 |  | Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. ОФП. | 2.1  5.3 | 2+1 |  |
| 49 | 16.03 |  | Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. ОФП. | 2.1  5.3 | 2+1 |  |
| 50 | 21.03 |  | Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа. ОФП. | 2.2  5.3 | 2+1 |  |
| 51 | 23.03 |  | Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. ОФП. | 2.2  5.3 | 2+1 |  |
| 52 | 28.03 |  | Измерение расстояний по карте и на местности. ОФП | 2.2  5.3 | 2+1 |  |
| 53 | 30.03 |  | Развитие специальных восприятий – чувства времени, скорости, расстояния, направления на местности. ОФП. | 2.2  5.3 | 2+1 |  |
| 54 | 4.04 |  | Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. ОФП. | 2.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 55 | 6.04 |  | Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления. ОФП. | 2.3  5.3 | 2+1 |  |
| 56 | 11.04 |  | Игры и упражнения, направленные на закрепление контроля расстояний, направлений. ОФП. | 2.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 57 | 13.04 |  | Контроль расстояний на местности парошагами. СФП. | 2.2  5.3 | 2+1 |  |
| 58 | 18.04 |  | Азимутальный ход. Техника снятия азимута.  Ориентирование по «белой карте». СФП. | 2.2  5.4 | 2+1 |  |
| 59 | 20.04 |  | Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции. Сбор информации о предстоящем соревновании. Тактическая разминка. ОФП. | 2.3  5.3 | 2+1 |  |
| 60 | 25.04 |  | Тактические действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеоусловий, стартового номера. | 2.3 | 3 |  |
| 61 | 27.04 |  | Практические занятия: Совершенствование технико-тактических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных дистанций и дистанций соревнований. | 2.3 | 3 |  |
| 62 | 2.05 |  | Территория и границы Краснодарского края. Рельеф, гидрография, растительность, и др. природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. ОФП. | 3  5.3 | 2 +1 |  |
| 63 | 4.05 |  | История края, памятные события, происходившие на его территории.  История родного города. ОФП. | 3  5.3 | 2 +1 |  |
| 64 | 11.05 |  | Посещение краеведческого музея. ОФП | 3  5.3 | 2 +1 |  |
| 65 | 16.05 |  | Краеведческая викторина. ОФП. | 3  5.3 | 2 +1 |  |
| 66 | 18.05 |  | Путешествие по карте. Работа со справочным материалом и литературой по природе и истории края. ОФП. | 3  5.3 | 2 +1 |  |
| 67 | 23.05 |  | Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота. | 4.1 | 3 |  |
| 68 | 25.05 |  | Состав походной аптечки. Хранение и её транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. СФП. | 4.2  5.3 | 2+1 |  |
| 69 | 30.05 |  | Заболевания и травмы, первая помощь при переломах, травмах, ранах, кровотечениях. СФП | 4.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 70 | 1.06 |  | Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности  Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. СФП. | 4.2  5.3 | 2+1 |  |
| 71 | 6.06 |  | Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений. Ушибы, ссадины, потёртости. ОФП | 4.2 | 2+1 |  |
| 72 | 8.06 |  | Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. ОФП. | 5.2 | 2+1 |  |
|  |  |  | **Участие в районных, городских, краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму.** | 6 | 108 |  |

Календарный учебный график

3-ий год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | | Тема занятия |  | | Примечание |
| № темы,  соответств.  программы | Часы |
|  |  |
| 1 | 13.09 |  | Ознакомление с лучшими образцами снаряжения, их характеристики, достоинства и недостатки. Изготовление одежды и обуви из подручных средств. ОФП. | 1.1,  5,2 | 2+1 |  |
| 2 | 15.09 |  | *Практическое занятие.* Ремонт личного и группового снаряжения Требования по безопасности к туристскому оборудованию. ОФП. | 1.1,  5,2 | 2+1 |  |
| 3 | 20.09 |  | *Практическое занятие* Подготовка кострового оборудования для соревнований и походов. Усовершенствование туристского снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. ОФП. | 1.1,  5,2 | 2+1 |  |
| 4 | 22.09 |  | *Практическое занятие.* Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.  СФП. | 1.1,  5.3 | 2+1 |  |
| 5 | 27.09 |  | Организация ночлегов в населённом пункте: выбор места для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения. ОФП. | 1.1,  5,2 | 2+1 |  |
| 6 | 29.09 |  | Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды. СФП. | 1.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 7 | 4.10 |  | Организация быта в туристском лагере, на слёте, на соревнованиях. Строительство простейших сооружений в подходах. СФП. | 1.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 8 | 6.10 |  | Установка палаток различных типов на сложном рельефе. ОФП. | 1.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 9 | 11.10 |  | Типы костров. Разведение костра из сырых дров. Использование костров для обогрева в экстремальных ситуациях. СПФ. | 1.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 10 | 13.10 |  | Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. СФП. | 1.2.  5.3 | 2+1 |  |
| 11 | 18.10 |  | **1.3. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям**  Составление подробного плана-графика похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. ОФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 12 | 20.10 |  | Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. СФП. | 1.3.  5.3. | 2+1 |  |
| 13 | 25.10 |  | Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в МКК поисково-спасательном отряде. ОФП. | 1.3.  5.2 | 2+1 |  |
| 14 | 27.10 |  | Пр.з. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от продолжительности и сложности маршрута. СФП. | 1.3.  5.3 | 2+1 |  |
| 15 | 1.11 |  | **1.4. Питание в туристском походе**  Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. Использование подручных средств для герметичной упаковки продуктов. | 1.4 | 3 |  |
| 16 | 3.11 |  | Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. | 1.4 | 3 |  |
| 17 | 8.11 |  | Приготовление пищи без посуды. Изготовление посуды из подручных средств. ОФП. | 1.4, 5.3 | 2+1 |  |
| 18 | 10.11 |  | Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населённом пункте. ОФП. | 1.4, 5.3 | 2+1 |  |
| 19 | 15.11 |  | **1.5. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.**  Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ .  Наведение перил на этапе брод. ОФП. | 1.5, 5.2 | 2+1 |  |
| 20 | 17.11 |  | *Практическое занятие.* Организация переправы по бревну через сухой овраг с наведением перил. СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 21 | 22.11 |  | *Практическое занятие.* Организация переправы по бревну через водное препятствие с наведением перил. ОФП. | 1.5, 5.2 | 2+1 |  |
| 22 | 24.11 |  | *Практическое занятие.* Наведение навесной переправы через водное препятствие. ОФП. | 1.5, 5.2 | 2+1 |  |
| 23 | 29.11 |  | *Практическое занятие.* Наведение навесной переправы через сухой овраг или каньон. ОФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 24 | 1.12 |  | *Практическое занятие.* Организация командной страховки при спуске на скальном участке. ОФП | 1.5, 5.2 | 2+1 |  |
| 25 | 6.12 |  | *Практическое занятие.* Организация командной страховки при движении траверсом на скальном участке с обязательным использованием ПТС. СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 26 | 8.12 |  | *Практическое занятие.* Использование тормозных устройств «восьмёрка» при спуске дюльфером. СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 27 | 13.12 |  | . *Практическое занятие.* Подъём по вертикальным с использованием на самостраховке (схватывающий узел). ОФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 28 | 15.12 |  | Наведение перил и сопровождения на вертикальном маятнике через сухой овраг. СФП | 1.5, 5.2 | 2+1 |  |
| 29 | 20.12 |  | *Практическое занятие.* Подъём по вертикальным перилам с использования жумаров. СФП | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 30 | 22.12 |  | *Практическое занятие.* Наведение перил и сопровождения на вертикальном маятнике через водное препятствие.  СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 31 | 27.12 |  | *Практическое занятие.* Отработка техники преодоления естественных препятствий на местности. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 32 | 29.12 |  | **1.6. Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях**  Роль МКК в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. ОФП. | 1.6 , 5.2 | 2+1 |  |
| 33 | 10.01 |  | Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. СФП. | 1.6 5.3 | 2+1 |  |
| 34 | 12.01 |  | Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.  Основные признаки изменения погоды. СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 35 | 17.01 |  | Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.  Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог. СФП. | 1.5, 5.3 | 2+1 |  |
| 36 | 19.01 |  | Знаки международной кодовой таблицы. Способы подачи сигналов бедствия. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. СФП. | 1.6, 5.3 | 2+1 |  |
| 37 | 24.01 |  | **1.7. Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях.**  Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований.  Оборудование этапов соревнований. | 1.7. | 3 |  |
| 38 | 26.01 |  | Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения. Оформление разрядных документов. | 1.7. | 3 |  |
| 39 | 31.01 |  | **2.1. Топографическая и спортивная карта.**  Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. ОФП. | 2.1, 5.2 | 2+1 |  |
| 40 | 2.02 |  | Виды топографических карт. Генерализация топографической карты. СФП. | 2.1, 5.3 | 2+1 |  |
| 41 | 7.02 |  | Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: пойменный, овражно-балочный, мелкосопочник. ОФП. | 2.1, 5.2. | 2+1 |  |
| 42 | 9.02 |  | **2.2. Техническая подготовка ориентировщика**  Выполнение технической разминки. Отработка навыков беглого чтения карты.  Упражнения на запоминание фрагментов карты. ОФП. | 2.2, 5.2. | 2+1 |  |
| 43 | 14.02 |  | Отработка навыков перевода картографической информации в образ местности, взятие азимута, выдерживание азимута*.* Бег в «мешок*».* ОФП. | 2.2., 5.2 | 2+1 |  |
| 44 | 16.02 |  | Техника Ориентирования по «белой» карте с использованием привязок. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 45 | 21.02 |  | *Практическое занятие.* «Звёздное» ориентирование. Техника взятия азимута. ОФП. | 2.2, 5.2 | 2+1 |  |
| 46 | 28.02 |  | Упражнения на развитие памяти, внимания, быстроты принятия решения в ориентировании. СФП. | 2.2, 5.2 | 2+1 |  |
| 47 | 2.03 |  | *Практическое занятие.* Определение необходимого направления визуально, используя линейную геометрию ориентиров, с помощью компаса, взятием азимута. Бег с упреждением. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 48 | 7.03 |  | Потеря ориентировки в случае выхода на параллельную ситуацию.  Возможность определения своего местоположения в карте и на местности. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 49 | 9.03 |  | Выдерживание направления, контроль направления неазимутального движения с помощью компаса. Использование линейных и площадных ориентиров. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 50 | 14.03 |  | Стратегическое чтение карты, техническое чтение карты. ОФП. | 2.2, 5.2 | 2+1 |  |
| 51 | 16.03 |  | Определение и контроль расстояний: визуальная оценка расстояний, ощущение пробегаемого расстояния. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 52 | 21.03 |  | **2.3. Тактическая подготовка ориентировщика**  Совершенствование умения выбирать технические приёмы в соответствии с конкретными условиями на различных этапах дистанции. СФП. | 2.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 53 | 23.03 |  | Особенности психологической подготовки ориентировщика перед стартом. СФП. | 2.3, 5.3 | 2+1 |  |
| 54 | 28.03 |  | Решение тактических задач в паузах отдыха на тренировках. Выбор опорных ориентиров и рисовка их по памяти. Рациональное распределение сил по всей дистанции. ОФП. | 2.2, 5.2 | 2+1 |  |
| 55 | 30.03 |  | Формирование стратегической базы ориентировщика.  Классификация основных типов сбивающих факторов. ОФП. | 2.2, 5.2 | 2+1 |  |
| 56 | 4.04 |  | **3. Краеведение**  Физико-географические особенности Краснодарского края. СФП. | 3 , 5.3 | 2+1 |  |
| 57 | 6.04 |  | История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. СФП. | 3. , 5.3 | 2+1 |  |
| 58 | 11.04 |  | Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. ОФП. | 3, 5.2 | 2+1 |  |
| 59 | 13.04 |  | Памятники природы Краснодарского края. СФП | 3, 5.3 | 2+1 |  |
| 60 | 18.04 |  | Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. СФП. | 3, 5.3 | 2+1 |  |
| 61 | 20.04 |  | Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Краснодарскому краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности родного города. ОФП. | 3, 5.2 | 2+1 |  |
| 62 | 25.04 |  | **4.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**  Измерение температуры, пульса, артериального давления.  Согревающие процедуры, охлаждающие процедуры. СФП. | 4.1, 5.3 | 2+1 |  |
| 63 | 27.04 |  | Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. ОФП. | 4.1, 5.2 | 2+1 |  |
| 64 | 2.05 |  | Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. СПФ. | 4.1, 5.3 | 2+1 |  |
| 65 | 4.05 |  | Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза . ОФП. | 4.1, 5.2 | 2+1 |  |
| 66 | 11.05 |  | Травма головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер. СПФ. | 4.1, 5.3 | 2+1 |  |
| 67 | 16.05 |  | Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. СФП. | 4.1, 5.3 | 2+1 |  |
| 68 | 18.05 |  | **4.2 .Приёмы транспортировки пострадавшего**  Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. | 4.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 69 | 23.05 |  | Перетренировки. Принципы восстановительной терапии. СФП. | 4.2, 5.3 | 2+1 |  |
| 70 | 25.05 |  | Участие в судействе. Служба старта и служба финиша. | 3 | 3 |  |
| 71 | 30.05 |  | Судейство этапов дистанций 1,2 класса. | 3 | 3 |  |
| 72 | 1.05 |  | Работа в службе секретариата. |  |  |  |
|  |  |  | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму | 6 | 108 |  |

Календарный учебный график

4-ый год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Календарные дни | | Тема занятия | № темы,  соответств.  программы | Часы | Приложение |
| Планир. | Фактич. |
| 1 | 1.09 |  | Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места для работы с ними ОФП | 1.1,  5,2 | 3 |  |
| 2 | 3.09 |  | Практическое занятие. Источники света: фонари, свечи. Изготовление самодельных светильников. ОФП | 1.1,  5,2 | 3 |  |
| 3 | 8.09 |  | Практическое занятие. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. СФП. | 1.1,  5,2 | 3 |  |
| 4 | 10.09 |  | Практическое занятие. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, каски, рукавицы, спусковые устройства, блоки, полиспасты. ОФП | 1.1,  5,3 | 3 |  |
| 5 | 15.09 |  | Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. СФП. | 1.2.  5.3 | 3 |  |
| 6 | 17.09 |  | Практическое занятие. Способы добывания огня без спичек, методы переноса и хранения огня. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. | 1.2.  5.3 | 3 |  |
| 7 | 22.09 |  | Практическое занятие. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях. СФП. | 1.2.  5.3 | 3 |  |
| 8 | 24.09 |  | Практическое занятие. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, иглу, траншей. СФП. | 1.2 | 3 |  |
| 9 | 29.09 |  | Практическое занятие. Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичекв сырую погоду. | 1.2 | 3 |  |
| 10 | 1.10 |  | Практическое занятие. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. | 1.3 | 3 |  |
| 11 | 6.10 |  | Практическое занятие. Проверка личной и групповой готовности к путешествию, участию в соревнованиях. | 1.3 | 3 |  |
| 12 | 8.10 |  | Подготовка картографического материала к походу, путешествию. | 1.3 | 3 |  |
| 13 | 13.10 |  | Практическое занятие. Составление меню, приобретение, фасовка продуктов. Заброска. ОФП. | 1.4,  5.2 | 3 |  |
| 14 | 15.10 |  | Практическое занятие. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на костре. «Карманное питание». Витамины. СФП. | 1.4, 5.3 | 3 |  |
| 15 | 20.10 |  | Практическое занятие. Сбор дикорастущих растений, употребление их в пищу. Ядовитые растения. ОФП. | 1.4, 5.2 | 3 |  |
| 16 | 22.10 |  | Практическое занятие. Очистка и обеззараживание воды. Изготовление приспособлений для очистки воды. СФП | 1.4, 5.3 | 3 |  |
| 17 | 27.10 |  | Изготовление опреснителей. СФП. | 1.4, 5.3 | 3 |  |
| 18 | 29.10 |  | Способы переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 19 | 3.11 |  | Практическое занятие. Отработка навыков наведения переправ. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 20 | 5.11 |  | Практическое занятие. Отработка навыков наведения наклонных переправам и движения по ним. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 21 | 10.11 |  | Практическое занятие. Организация страховки и сопровождения на наклонной переправе. СФП. | 1.5,5.3 | 3 |  |
| 22 | 12.11 |  | Практическое занятие. Переправа с помощью плота, по кладям, брёвнам, камням. Изготовление плота. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 23 | 17.11 |  | Практическое занятие. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 24 | 19.11 |  | Практическое занятие. Способы движения в «лоб», траверсирование, глиссирование на снежниках. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 25 | 24.11 |  | Практическое занятие. Страховка альпенштоком. Положение корпуса при движении, темп, интервал. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 26 | 26.11 |  | Практическое занятие. Отработка навыков движения по вертикальным перилам. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 27 | 1.12 |  | Практическое занятие. Отработка командных действий на короткой дистанции. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 28 | 3.12 |  | Практическое занятие. Отработка командных действий на длинной дистанции. ОФП. | 1.5, 5.2 | 3 |  |
| 29 | 8.12 |  | Практическое занятие. Отработка техники преодоления естественных препятствий, организации командной страховки и самостраховки. СФП. | 1.5, 5.3 | 3 |  |
| 30 | 10.12 |  | Работа по спасению группы, терпящей бедствие. | 1.6 | 3 |  |
| 31 | 15.12 |  | Практическое занятие. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий. СФП | 1.6, 5.3 | 3 |  |
| 32 | 17.12 |  | Практическое занятие. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. СФП. | 1.6, 5.3 | 3 |  |
| 33 | 22.12 |  | Практическое занятие. Способы транспортировки пострадавших на большие расстояния. | 1.6 | 3 |  |
| 34 | 24.12 |  | Практическое занятие. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. | 1.6 | 3 |  |
| 35 | 29.12 |  | Практическое занятие. Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Изготовление Фотографий. Обработка собранных материалов. СФП. | 1.7, 5.3. | 3 |  |
| 36 | 31.12 |  | Пр.З.*.* Ремонт и сдача снаряжения. Оформление разрядных документов. ОФП. | 1.7, 5.2 | 3 |  |
| 37 | 12.01 |  | Разбор действий участников в походе и группы в целом. Физическое состояние участников после похода. СФП. | 1.7, 5.3 | 3 |  |
| 38 | 14.01 |  | Маршрутная глазомерная съёмка. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. ОФП. | 2.1, 5.2 | 3 |  |
| 39 | 19.01 |  | Практическое занятие. Корректировка спортивной карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. ОФП. | 2.1, 5.2 | 3 |  |
| 40 | 21.01 |  | Практическое занятие. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно). Корректировка участка карты на местности. СФП. | 2.1, 5.3 | 3 |  |
| 41 | 26.01 |  | Технические действия от получения карты до момента старта. Чтение всей карты на отдельных перегонах. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 42 | 28.01 |  | Практическое занятие. Определение необходимого направления визуально, используя линейную геометрию ориентиров, с помощью компаса, взятием азимута. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 43 | 2.02 |  | Практическое занятие. Выдерживание направления, контроль направления неазимутального движения с помощью компаса. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 44 | 4.02 |  | Практическое занятие. Определение и контроль расстояний:  визуальная оценка расстояний, ощущение пробегаемого расстояния*.* СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 45 | 9.02 |  | Практическое занятие. Факторы влияющие на уменьшение точности определения расстояний*.* СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 46 | 11.02 |  | Практическое занятие. Выбор пути движения и учёт факторов, которые могут вызвать его коррекцию. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 47 | 16.02 |  | Практическое занятие. Отработка технических навыков в зависимости от вида соревнований. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 48 | 18.02 |  | Работа с карточкой и легендами: получение необходимой информации о точке КП, отметка на КП. СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 49 | 25.02 |  | Практическое занятие. Чтение карты, перевод картографической информации в образ местности, взятие азимута СФП. | 2.2, 5.3 | 3 |  |
| 50 | 1.03 |  | Тактические действия на старте**,** пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. ОФП. | 2.3, 5.2 | 3 |  |
| 51 | 3.03 |  | Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. СФП. | 2.3, 5.3 | 3 |  |
| 52 | 10.03 |  | Практическое занятие. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты ориентирами, погодных условий. СФП. | 2.3, 5.3 | 3 |  |
| 53 | 15.03 |  | Практическое занятие. Тактические действия команды в эстафете с ориентированием. ОФП. | 2.3, 5.2 | 3 |  |
| 54 | 17.03 |  | Работа службы дистанции, её состав и обязанности её членов. Факторы определяющие техническую сложность дистанции. ОФП. | 3. , 5.2 | 3 |  |
| 55 | 22.03 |  | Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем дистанций. СФП. | 3. , 5.3 | 3 |  |
| 56 | 24.03 |  | Критерии судейства отдельных технических этапов на соревнованиях по туристскому многоборью. Таблица штрафов. СФП. | 3. , 5.3 | 3 |  |
| 57 | 29.03 |  | Планирование короткой дистанции по тур. многоборью. СФП. | 3. , 5.2 | 3 |  |
| 58 | 31.03 |  | Планирование длинной дистанции по тур. многоборью. Методика классности.  дистанции. СФП. | 3. , 5.3 | 3 |  |
| 59 | 5.04 |  | Работа секретариата и информации. Документация соревнований. Приём заявочных документов. ОФП. | 3. , 5.2 | 3 |  |
| 60 | 7.04 |  | Подсчёт результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. СФП. | 3. , 5.3 | 3 |  |
| 61 | 12.04 |  | Организация работы службы старта и финиша. Состав службы старта и финиша, распределение обязанностей. ОФП. | 3. , 5.2 | 3 |  |
| 62 | 14.04 |  | Практическое занятие. Работа в службах секретариата, старта, финиша при проведении соревнований. СФП. | 3. , 5.3 | 3 |  |
| 63 | 19.04 |  | Остановка кровотечений из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. СФП. | 4.1 , 5.3 | 3 |  |
| 64 | 21.04 |  | Практическое занятие. Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы «рот в рот» и « рот в нос». Закрытый массаж сердца. СФП. | 4.1 , 5.3 | 3 |  |
| 65 | 26.04 |  | Практическое занятие. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил техники безопасности. СФП. | 4.1 , 5.3 | 3 |  |
| 66 | 28.04 |  | Практическое занятие. Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи. СФП. | 4.1 , 5.3 | 3 |  |
| 67 | 3.05 |  | Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи. ОФП. | 4.1 , 5.2 | 3 |  |
| 68 | 5.05 |  | Практическое занятие. Постановка диагноза и выбор средств для оказания до врачебной помощи.СФП. | 4.1 , 5.3 | 3 |  |
| 69 | 10.05 |  | Практическое занятие. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности и вброд. СФП. | 4.2, 5.3 | 3 |  |
| 70 | 12.05 |  | Практическое занятие. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. | 4.2, 5.3 | 3 |  |
| 71 | 17.05 |  | Практическое занятие. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «Подъем» и «Спуск» по склону. СФП. |  |  |  |
| 72 | 19.05 |  | Практическое занятие. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. СФП. | 4.2, 5.3 | 3 |  |
|  |  |  | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму | 6 | 108 |  |

**Описание условий для реализации программы.**

1. Наличие кабинета для проведения учебных занятий, складского помещения для хранения туристского оборудования и инвентаря.
2. Туристическое снаряжение для проведения походов, участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому многоборью.
3. Дидактическое обеспечение программы:
4. Наборы слайдов о туристических походах по родному краю;

б) Видеофильмы:

* памятники природы Краснодарского края;
* Кавказский государственный биосферный заповедник;
* Маленький рай;
* Хаджохский каньон, водопады Руфабго;
* Поисково-спасательные работы, г.Сочи;
* Соревнования по туристскому многоборью на Ставрополье;

- МЧС. 1990 – 2007;

* Архивные ленты об участии команды в различных соревнованиях.

в) Учебные плакаты:

* город Кропоткин и его окрестности;
* карта – схема города Кропоткина;
* виды туризма;
* поисково-спасательные работы;
* транспортировка пострадавшего;
* узлы;
* укладка рюкзака;
* первая медицинская помощь;
* переправы;
* съедобные растения;
* спортивная карта;
* пиктограммы;
* техника выхода на КП;
* символьные обозначения легенд КП.

г) Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.

д) Топографические и спортивные карты Краснодарского, Ставропольского краёв, Ростовской и Волгоградской областей.

е) Образцы туристического снаряжения.

ж) Образцы приборов и оборудования для организации исследовательской работы в лагере, походе.

з) Макеты холма, вулкана.

и) Стенды-раскладушки:

* город Кропоткин;
* Рюкзачок;
* Лучше гор могут быть только горы…;
* Летняя оздоровительная работа.

к) Фотолетописи туристских групп.

Форма аттестации.

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и спортивное ориентирование» проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист., материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, походы, туристические лагеря, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).
2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).
3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунсвик).
4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).
5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).
6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Ппанченко С.).
7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).
8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).
9. Исследование вопроса организации разумного досуга (В. Васильчикова), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
10. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).
11. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).
12. Схема диагностики результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (составлена на основе авторской схемы Н. Кленовой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
13. Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составлена на основе авторской схемы Н. Клёновой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
14. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащиеся) (составлен Н.В. Щурковой).

**Методические материалы**

При работе по реализации программы выбрана технология разноуровневого обучения. Выделены три уровня усвоения учебной программы: минимальный, базовый, креативный (творческий). В программе подробно отражён минимум знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся после каждого года обучения. Минимальным уровнем ЗУН должны овладеть все учащиеся. При условии соблюдения правил коммуникации и общения базовым уровнем должны овладеть все учащиеся. Творческий уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленную на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных теме возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Такой подход предполагает большую самостоятельную работу обучающихся, и находятся в режиме самовоспитания и самообучения. Педагог оказывает занимающимся консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса.

Учитывая, что овладение знаниями и умениями по программе «Туризм и спортивное ориентирование» происходит на благоприятном фоне положительного настроя и сознательной мотивации, педагог стремится, чтобы ребёнок «учился сам». Для этого он не только отбирает содержание учебного материала, но и применяет соответствующие методы обучения, формы организации познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности. В зависимости от содержания *форма* проведения занятий может быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело. Используют следующие *методы* обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия, поэтому раздел «Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях тренировочных занятиях.» изучается на протяжении всего времени обучения. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками, студентами Российской Федерации, «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

По итогам обучения и участия в соревнованиях по ориентированию, туризму, судейской подготовки, степенных и категорийных походов детям присваиваются определённые звания - «младший участник соревнований», «старший участник соревнований», «младший судья соревнований», « судья соревнований», «выпускник», а так же спортивные разряды, подводятся итоги рейтинга «Лучший ориентировщик года», выдаются удостоверения, значки, визитные карточки, дипломы, свидетельства и т.п.

Возможна бальная система оценки качества обучения, участия воспитанников в учебных занятиях, учебно-тренировочных походах, соревнованиях и т.д. Количество баллов влияет на итоговый результат соревнований, проводимых в рамках зачётного похода. Бальная система позволит оценить активность и результативность занимающихся в течение учебного года. Достижения воспитанников могут быть зафиксированы в личной карточке. Для успешной

реализации программы необходимы следующие условия, соблюдение

педагогических принципов:

1. принцип реалистичности представлений, т.е. содержание учебно-методического плана  
   включает в себя объективную информацию о туризме и реализация этого плана;
2. принцип чувственного изучения окружающего мира, т.е. непосредственный контакт с  
   природой, осознание ее ценности и чувствительности к вмешательству человека;
3. принцип системности предполагает системность и логику организации и проведения  
   занятий, любое практическое занятие, является итогом теоретической подготовки,  
   систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий;
4. принцип комплексности, предполагает использование при изучении темы сведений  
   различных областей знания и межпредметных связей, возможное проведение совместно  
   с общеобразовательной школой учебных и внеучебных мероприятий;
5. принцип экологизации знаний предполагает формирование нравственных запретов  
   наносить вред природе;

• принцип вариативности (возможное внесение изменений и корректив в учебный план,  
исходя из интересов воспитанников, работа с привлеченными кадрами, использование  
различных форм, методов обучения и организации досуга воспитанников)

организационно-методическое обеспечение:

1. наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу

деятельности;

1. возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие  
   педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах;
2. совершенствование форм и методов учебно-воспитательного процесса
3. учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал,  
   аудио-видео средства, фотоаппарат;

разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективно

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагога)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
3. Алешин В.., Калиткин Н. соревнования по спортивному ориентированию.

М: «Физкультура и спорт». 1974.

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985 г.
2. С.Б. Богатов, О.Г. Крюков. Методическое пособие. М: Военное издательство 1982
3. Вестник ориентирования за 1991-1996 г.
4. Воробьёв Ю.Л. Альпинистские технологии в поисково–спасательных работах. М: «Издательство НЦ ЭНАС» 2001.
5. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины/ гл. ред. А.Ф. Трешников /- М.: Сов. Энциклопедия, 1988 г.
6. Гин А.А. Приёмы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. 3-е издание, - М.: Вита-Пресс, 2001 г.
7. Горшенёв К.А. Путешествия по Краснодарскому краю. –М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. С.Елаховский. Бек к невидимой цели. М: «Физкультура и спорт».1973.
9. И.В.Жерноклёв, Е.И. Жерноклёва. По горным тропам Кубани. Краснодар 1989.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М.:1983.
11. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: Издательство ДОСААФ, 1971.
12. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. –М.: Педагогика, 1989.
14. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – 1995.
18. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. уроки ориентирования; Учебно- методическое пособие:.-М: ФЦДЮТиК, 2005.
19. Константинов Ю.С.Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006 .
20. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторых рекомендаций ориентировщику, желающему стать лидером.- М., 1995.
21. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: Советская Кубань, 1996.
22. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – М., 1994.
23. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980.
24. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
25. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков разрядников. М: «Физкультура и спорт»
26. Лутошкин А.Н. Как вести за собой: старшеклассникам об основах организаторской работы. М.: Просвещение, 1982.
27. Б.Маринов. Проблемы безопасности в горах. Москва. «Физкультура и спорт»1981.
28. Михайлов Л.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика обучения: 5-6 классы: Пособие для учителя: Изд-во РГПУ им. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001.
29. Мазнев Н.И.. Первая помощь подручными средствами. М: ЭКСМО 2008.
30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО-М.: Физкультура и спорт, 1989.
31. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А.. Подготовка спортсменов- ориентировщиков. М: «Физкультура и спорт».
32. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
33. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
34. Природа Краснодарского края/ научный руководитель В.И. Коровин/.- Краснодар: Кн. Изд-во, 1979.
35. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. – М.: Просвещение, 1982 г.
36. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. – М.: ЦДЮТур, 1999.
37. Пронтишева А.П. Истоки мастерства.. -М ., 1990.
38. Русский турист (Нормативные акты по спортивно- оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.) – М., 1998.
39. СамойленкоА.А. Теория, методика и практика детско-юношеского туризма.

Учебное пособие. Краснодар 2011г.

1. Теплоухов А. Руководство для судей и участников соревнований по технике лыжного и пешеходного туризма, Край СЮТур, 2000 г.
2. Туристская игротека: Учеб. - метод. Пособие. / Под ред. Ю.С.Константинова.- М.: ВЛАДОС, 2000.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1982.
4. Уроки ориентирования. Сост. Р. С. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
5. Учебник спасателя. Под ред. Воробьёва Ю.Л. Краснодар, «Сов. Кубань».
6. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
7. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
9. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. -Ярославль: «Академия развития», 1997.
10. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка ориентировщика.

М: 2010.

1. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.