

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЪЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Путешествуем вместе»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Новиков Станислав Алексеевич,

педагог дополнительного образования

2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная-общеразвивающая программа «Путешествуем вместе» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07декабря 2018г., протокол№3);

- Паспортом регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. №385-р);

- Концепцией создания новых мест дополнительного образования детей в Республике Коми на период 2020-2030г. (утвержденной. Распоряжением Правительства Республики Коми от 14 августа 2019г. №298-р;

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы

Программа является туристско-краеведческой, так как направлена на:

- усиление функциональной подготовленности юных туристов, углублённое освоение туристских навыков, повышение личного опыта в туризме;

- формирование активной позиции учащегося в походе, вовлечение его в деятельное участие в разработке, осуществлении и анализе совершённых путешествий;

- формирование у детей таких личностных качеств как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность;

- освоение учащимися исследовательски - экспедиционной деятельности с опорой на приобретённые и приобретаемые навыки в туризме.

Программа составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования «Туристы-проводники Республики Коми» (составитель - Николашенко И.И., Сыктывкар 2016 г.); дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм. Первые шаги» (составители - Новиков С. А, Бочарова В. Г., Сыктывкар 2019 г.); дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Младшие инструктора туризма» (составители – Тарасова М. А., Самохин Р. В., Санкт-Петербург 2017 г.); комплексной образовательной программы «Городская станция Юных Туристов» (Автор-составитель: Губаненков С. М., Санкт-Петербург 2002 г.)

Актуальность программы

В настоящее время существенно возрос интерес к вопросам развития детского туризма как к одному из перспективных комплексных средств, в том числе и патриотического воспитания подрастающего поколения. Вопросы развития детского и юношеского туризма, вовлечения большего количества учащихся в активные формы туристско-краеведческой деятельности нашли отражение в ряде стратегических документов, таких как Концепции развития дополнительного образования детей, Стратегии развития туризма в Российской Федерации до 2035 года, Плана основных мероприятий Десятилетия детства, Стратегии развития воспитания до 2025 года.

Детско-юношеский туризм обеспечивает всестороннее развитие подрастающего поколения ([воспитания](#), [обучения](#), [оздоровления](#), [профессиональной ориентации](#), [социальной адаптации](#) учащихся), утверждение здорового образа жизни, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди детей и приобщения детей и юношества к патриотическому наследию своей Родины.

В современном мире спортивного туризма можно отметить устойчивую тенденцию к расслоению его на дисциплины «дистанция» и «маршрут», которые в настоящее время в некоторых регионах уже выделяются в

самостоятельные виды деятельности. Характерными структурными компонентами дисциплины «маршрут» являются поход, путешествие, экскурсия, экспедиция. Вместе с тем, участие учащихся даже в самых «простых» походах и экспедициях требует наличия ряда специфических знаний, умений и навыков. В рамках освоения программы «Путешествуем вместе» учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования на занятиях и в походах.

Отличительные особенности программы.

Обучение по программе построено на модульном принципе, позволяющем проводить обучение в нелинейной последовательности. Разделы учебного плана также позволяет вариативно организовывать его в привязке к ситуативным характеристикам действительности, к погодным условиям, к сезонам и типам походов, а также облегчает выбор оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям учащихся. Разделы дифференцированы на виды туризма с привязкой к сезонам и состоят из тематических блоков.

Педагогическая тактика заключается в создании образовательной среды, способствующей психическому и физическому развитию учащихся. Кроме процесса обучения, освоение учебных разделов педагог инициирует у учащихся развитие личностных качеств – высокой индивидуальной ответственности, чувства долга, взаимоуважения, взаимовыручки, любви к природе и к Отечеству.

На первом году обучения учащиеся приобретают опыт самостоятельной работы по подготовке, проведению и защите спортивных походов. Данная работа предусматривает максимально полное взаимодействие с маршрутно-квалификационной комиссией. Результат обучения по модулю, таким образом, будет оцениваться не только педагогом, а специализированной структурой. Отчёт о походе и защита этого отчёта осуществляется коллективом учащихся под руководством педагога.

На втором году обучения совершение и способность к совершению походов становятся не целью обучения, а средством. Результатом работы по разделам становятся не спортивные походы, а исследовательские экспедиции с созданием итогового продукта исследования.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся от 10 до 17 лет включительно, не имеющих начальную туристскую подготовку.

Формы организации образовательного процесса.

Основной метод обучения – проблемный. Овладение знаниями, умениями и навыками состоит из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация. Обязательным элементом обучения является формулировка учениками конечных итогов

овладения знаниями, умениями и навыками, выражающаяся в выработке практических рекомендаций по прохождению нитки маршрута.

Формы занятий: лекция, беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, учебно-тренировочный сбор, соревнование, прогулка, поход выходного дня (ПВД), многодневный некатегорийный, степенной, категорийный походы, игра, экскурсия, встреча с интересными людьми. Предусматривается участие в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, слетах и т.д.).

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся путем отработки навыков технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), а также на местности.

Виды занятий: первоначальное изучение материала, повторительно-обобщающее, комбинированное, практическое.

Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В начале занятия проводится работа по усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов).

Особенности организации образовательного процесса

Формируется разновозрастной состав группы, для которой, с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся, разрабатываются количественные и качественные характеристики задач и нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Численность учащихся в группе – до 16 человек.

Обучение начинается со стартового раздела. После актуализации опорных знаний, учащиеся приступают к освоению учебных модулей. Обучение выстроено на походно-экспедиционных циклах «подготовка-совершение-защита», соответствующих изучаемым разделам. Под контролем педагога, обучающиеся самостоятельно разрабатывают нитку маршрута и проводят весь комплекс предпоходной подготовки. Выход на маршрут осуществляется при полномасштабном взаимодействии с маршрутно-квалификационной комиссией. Итогом похода является анализ прохождения маршрута и формирование отчёта.

Объём и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 216 часов в первый год обучения и 324 часа во второй. Учебные часы распределены на 9 месяцев.

Режим занятий

продолжительность занятия – 45 минут, периодичность в неделю – 2 раза в первый год обучения и 3 раза во второй, количество часов в неделю – 6 часов в первый год обучения и 9 часов во второй.

Цели и задачи

Цель программы: воспитание самостоятельной, нравственно-устойчивой личности, мотивированной на саморазвитие и созидательную деятельность, оснащённой посредством туристско-краеведческой деятельности опытом, знаниями и умениями.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать накоплению опыта, знаний и умений в туристско-краеведческой деятельности, необходимых для подготовки и совершения спортивных туристских походов и экспедиций;
- способствовать освоению базовых знаний по подготовке туристских походов и экспедиций;
- расширение и дополнение базовых знаний у обучающихся по предметам школьного курса.

Развивающие:

- расширение интеллектуальных и волевых компетенций;
- развитие коммуникативных компетенций, способностей к коллективному сотворчеству;
- физическое совершенствование, укрепление здоровья средствами туризма;

Воспитательные:

- сформировать нравственные качества, патриотические чувства, чувство дружбы и братства;
- сформировать экологическую культуру, способности к труду;
- расширить личностные качества (упорство, силу воли, целеустремлённость, ответственность).

Учебный план 1 года обучения.

Цель: подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении походов 1 категорий сложности.

Формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности.

Основные задачи:

- спортивное совершенствование;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- углубление знаний и приобретенного опыта по технике и тактике туризма;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- систематическое участие в туристских соревнованиях районного и городского уровней;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания, развитие навыков конструктивного поведения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГ О часов	в том числе, час.		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	Раздел «Старт»	14	8	6	Контрольное занятие на местности и практическое задание.
1.1.	Блок «Установка»	3	3		
1.2.	Блок «Карта»	8	4	4	
1.3.	Блок «Документ»	3	1	2	
2.	Раздел «Земля»	31	9	22	допуск на маршрут МКК; зачтение МКК пешего похода 1-3 ст. сл.
2.1.	Блок «Тактика»	2	1	1	
2.2.	Блок «Маршрут»	3	1	2	
2.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
2.4.	Блок «Снаряжение»	2	1	1	
2.5.	Блок «ОФП»	9	1	8	
2.6.	Блок «Специальная подготовка»	6	1	5	
2.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
2.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	1	1		
2.9.	Блок «Защита похода»	2		2	
3	Раздел «Снег»	47	11	36	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК лыжного похода 1-3 ст. сл
3.1.	Блок «Тактика»	3	1	2	
3.2.	Блок «Маршрут»	2	1	1	
3.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
3.4.	Блок «Снаряжение»	3	1	2	
3.5.	Блок «ОФП»	15		15	

3.6.	Блок «Специальная подготовка»	12	2	10	
3.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
3.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	4	3	1	
3.9.	Блок «Защита похода»	2	1	1	
4.	Раздел «Пещера»	43	9	34	
4.1.	Блок «Тактика»	3	2	1	
4.2.	Блок «Маршрут»	2	1	1	
4.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
4.4.	Блок «Снаряжение»	3	1	2	
4.5.	Блок «ОФП»	12		12	
4.6.	Блок «Специальная подготовка»	12	2	10	
4.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
4.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	3	1	2	
4.9.	Блок «Защита похода»	2	1	1	
5.	Раздел «Вода»	46	9	37	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК водного похода 1-3 ст. сл
5.1.	Блок «Тактика»	3	1	2	
5.2.	Блок «Маршрут»	2	1	1	
5.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
5.4.	Блок «Снаряжение»	3	1	2	
5.5.	Блок «ОФП»	12		12	
5.6.	Блок «Специальная подготовка»	15	2	13	
5.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
5.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	3	1	2	
5.9.	Блок «Защита похода»	2	1	1	
6.	Раздел «Гора»	35	8	27	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК пешего похода в горных условиях
6.1.	Блок «Тактика»	2	1	1	
6.2.	Блок «Маршрут»	4	1	3	
6.3.	Блок «Питание»	4	1	3	
6.4.	Блок «Снаряжение»	4	1	3	
6.5.	Блок «ОФП»	8		8	
6.6.	Блок «Специальная подготовка»	6	1	5	

	подготовка»				
6.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	похода 1 кат. сл
6.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	2	1	1	
6.9.	Блок «Защита похода»	2	1	1	
ИТОГО:		216	54	162	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Раздел «Старт»

А. Образовательная задача модуля:

Данный раздел является установочным, его основной задачей является актуализация опорных знаний и умений, подготовка учащихся к освоению учебных модулей.

Б. Учебные задачи и тематические программы раздела:

1.1 Блок «Установка»

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.

1.2 Блок «Карта»

Теория: Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт. Масштабы топографических карт. Понятие о топографических знаках. Профиль маршрута. Факторы влияния точного движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Изучение топографических знаков по группам. Влияние рельефа в пути. Способы определения азимута. Движение по азимуту. Прямая и обратная засечки.

1.3 Блок «Документ»

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб.

Практика: Оформление маршрутной документации (маршрутных листов и маршрутных книжек), получение разрешения МКК для выход на маршрут, и постановка отряда на учёт в ПСС.

2. Раздел «Земля»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода 1-3 степени сложности и его зачтение МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

2.1 Блок «Тактика»

Теория: Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.

Практика: Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

2.2 Блок «Маршрут»

Теория: Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.

Практика: Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

2.3 Блок «Питание»

Теория: Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

2.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.

2.5 Блок «ОФП»

Теория: Влияние физической культуры на благополучие человека. Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

2.6 Блок «Специальная подготовка»

Теория: Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы.

Практика: Отработка переправы по бревну и наведением навесной переправы. Отработка техники самостраховки при передвижении по крутым

склонам с различным покрытием. Изготовление носилок из подручных материалов и отработка транспортировки пострадавшего.

2.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

2.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.

2.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

3. Раздел «Снег»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешноехождение, защита лыжного похода 1-3 степени сложности и его зачение МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

3.1 Блок «Тактика»

Теория: Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Изучение тактик лыжных походов.

Практика: Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

3.2 Блок «Маршрут»

Теория: Разработка маршрута лыжного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте.

Практика: Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК,

выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

3.3 Блок «Питание»

Теория: Организация питания в лыжном походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора.

3.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Практика: Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Разработка мер по обеспечению работоспособности электронного оборудования в условиях низких температур. Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

3.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

3.6 Блок «Специальная подготовка»

Теория: Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Способы торможения при спусках (плуг, полуплуг, падение), движение ёлочкой, лесенкой, траверсом.

Практические занятия: Отработка лыжной техники.

3.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки.

Практика: Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

3.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Отработка приёмов самоспасения в зимних условиях. Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

3.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с

использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

4. Раздел «Пещера»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита спелеологического или комбинированного лыжно-спелеологического похода 1-3 степени сложности и его зачетение МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

4.1 Блок «Тактика»

Теория: Изучение тактик спелеологических походов.

Практика: Выбор тактики, соответствующей характеристикам пещеры, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

4.2 Блок «Маршрут»

Теория: Особенности прохождения маршрута в спелеопоходах.

Практика: Разработка маршрута спелеологического похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

4.3 Блок «Питание»

Теория: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора с учётом ситуативной характеристики похода.

Практика: Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Отработка приготовления пищи на горелках в условиях замкнутого пространства.

4.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения для спелеопохода.

Практика: Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

4.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

4.6 Блок «Специальная подготовка»

Теория: Техника безопасности во время совершения спелеопоходов. Изучение специфики спелеологических походов.

Практика: Вязка туристских узлов в условиях низких температур, ограниченного пространства и при недостаточном освещении. Отработка

движения по вертикальным перилам. Освоение принципов и отработка навыков «холодной ночёвки».

4.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Освоение принципов ориентирования в условиях спелеологического похода.

Практика: Отработка навыков ориентирования в условиях спелеологического похода.

4.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

4.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

5. Раздел «Вода»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита водного похода 1-3 степени сложности и его зачет в МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

5.1 Блок «Тактика»

Теория: Изучение тактик водных походов.

Практика: Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

5.2 Блок «Маршрут»

Теория: Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.

Практика: Разработка маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

5.3 Блок «Питание»

Теория: Особенности организации питания при совершении водных походов.

Практика: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

5.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.

Практика: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

5.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

5.6 Блок «Специальная подготовка»

Теория: Изучение техники преодоления водных препятствий. Особенности бивака во время водного сплава.

Практика: Вязка туристских узлов. Отработка техники гребли на разных типах средств сплава.

5.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.

5.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

5.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

6. Раздел «Гора»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода в горных условиях 1 категории сложности и его зачтение МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

6.1 Блок «Тактика»

Теория: Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов.

Практика: Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

6.2 Блок «Маршрут»

Теория: Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.

Практика: Разработка маршрута пешего похода в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

6.3 Блок «Питание»

Теория: Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.

Питание: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.

6.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения.

Практика: Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).

6.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие поддерживающие динамические нагрузки.

6.6 Блок «Специальная подготовка»

Теория: Техника безопасности в горных походах.

Практика: Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы. Отработка спуска и подъёма по вертикальным перилам. Отработка техник самостраховки при передвижении по крутым склонам с различным покрытием и приёмов самозадержания при срыве. Отработка переправы в брод по наведённым перилам, «с шестом» и «цепью», страховка при переправе «в брод».

6.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.

6.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.

6.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

Планируемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся:

должны знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- обязанности членов туристских групп;
- классификацию узлов и их назначение;
- основные правила движения группы на маршруте;
- основные закономерности общения.

должны уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам, а также по естественным ландшафтам в составе группы;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту.

должны выполнить:

- преодолеть маршрут не ниже 1 категории сложности, составить отчёт о его прохождении и защитить его перед МКК.

Учебный план 2 года обучения.

Цель: подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении исследовательских экспедиций

Формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности.

Основные задачи:

- углубление знаний и приобретенного опыта по технике и тактике туризма;

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- приобретение знаний и отработка практических навыков, необходимых для разработки исследовательских проектов.

- повышения уровня личной компетенции в подготовке и проведении походов;

- участие в краеведческих конкурсах муниципального, районного и республиканского уровней.

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГ О часов	в том числе, час.		Форма аттестации
			теори я	практик а	
1.	Раздел «Старт»	52	28	24	Разработка проекта исследовательской деятельности.
1.1.	Блок «Установка»	4	4		
1.2.	Блок «Научный метод»	24	12	12	
1.3.	Блок «Проект»	24	12	12	
2.	Раздел «Земля»	68	22	46	зачтение МКК пешего похода 1-3 ст. сл.; создание продукта исследовательской работы.
2.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
2.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
2.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
2.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
2.5.	Блок «ОФП»	16	1	15	
2.6.	Блок «Наука»	10	5	5	
2.7.	Блок «Ориентирование»	6	2	4	
2.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
2.9.	Блок «Защита похода»	6	6		
3	Раздел «Снег»	68	22	46	зачтение МКК лыжного похода 1-3 ст. сл.; создание продукта исследовательск
3.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
3.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
3.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
3.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
3.5.	Блок «ОФП»	16	1	15	

3.6.	Блок «Наука»	10	5	5	ой работы
3.7.	Блок «Ориентирование»	6	2	5	
3.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
3.9.	Блок «Защита похода»	6	6		
4.	Раздел «Вода»	68	22	46	зачтение МКК водного похода 1-3 ст. сл.; создание продукта исследовательской работы
4.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
4.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
4.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
4.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
4.5.	Блок «ОФП»	16	1	15	
4.6.	Блок «Наука»	10	5	5	
4.7.	Блок «Ориентирование»	6	2	5	
4.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
4.9.	Блок «Защита похода»	6	6		
5.	Раздел «Экспедиция»	68	22	46	зачтение МКК пешего похода в горных условиях 1-3 ст. сл.; создание продукта исследовательской работы
5.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
5.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
5.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
5.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
5.5.	Блок «ОФП»	16	1	15	
5.6.	Блок «Наука»	10	5	5	
5.7.	Блок «Ориентирование»	6	2	5	
5.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
5.9.	Блок «Защита похода»	6	6		
ИТОГО:		324	116	208	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел «Старт»

А. Образовательная задача модуля:

данный модуль является установочным, его основной задачей является актуализация опорных знаний и умений, подготовка учащихся к освоению учебных модулей.

Б. Учебные задачи и тематические программы модуля:

1.1 Блок «Установка»

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.

1.2 Блок «Научный метод»

Теория: Мышление. Познавательный интерес и его развитие. Исследовательское поведение и исследовательские способности. Выбор темы исследования. Выдвижение гипотезы. Проверка гипотезы. Понятие о научно-исследовательской деятельности. Понятие о научной методологии. Сбор данных, сбор образцов как эмпирический этап исследования.

Практика: Разработка методологического арсенала для различных видов исследовательской работы.

1.3 Блок «Проект»

Теория: Проектная деятельность, её виды. Системный принцип проектной деятельности. Результат работы по проекту. Методы туризма в научно-исследовательской деятельности. Интеграция туристско-краеведческой деятельности в проектную деятельность общеобразовательной школы – как получение дополнительного преимущества и расширения возможностей.

Практика: Создание проекта научно-исследовательской работы.

2. Раздел «Земля»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода 1-3 степени сложности и его зачетные МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

2.1 Блок «Тактика»

Теория: Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.

Практика: Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

2.2 Блок «Маршрут»

Теория: Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.

Практика: Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

2.3 Блок «Питание»

Теория: Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

2.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.

2.5 Блок «ОФП»

Теория: Влияние физической культуры на благополучие человека. Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

2.6 Блок «Наука»

Теория: Методы исследовательской работы по выбранной тематике.

Практика: Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.

2.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

2.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.

2.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с

использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

3. Раздел «Снег»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита лыжного похода 1-3 степени сложности и его зачетные МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

4. Раздел «Вода»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита водного похода 1-3 степени сложности и его зачетные МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

4.1 Блок «Тактика»

Теория: Изучение тактик водных походов.

Практика: Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

4.2 Блок «Маршрут»

Теория: Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.

Практика: Разработка маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

4.3 Блок «Питание»

Теория: Особенности организации питания при совершении водных походов.

Практика: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

4.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.

Практика: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

4.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

4.6 Блок «Наука»

Теория: Методы исследовательской работы по выбранной тематике.

Практика: Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.

4.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.

4.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

4.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

5. Раздел «Экспедиция»

А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода в горных условиях 1 категории сложности и его зачтение МКК.

Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

5.1 Блок «Тактика»

Теория: Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов.

Практика: Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

5.2 Блок «Маршрут»

Теория: Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.

Практика: Разработка маршрута пешего похода в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

5.3 Блок «Питание»

Теория: Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.

Питание: Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.

5.4 Блок «Снаряжение»

Теория: Формирование списков индивидуального и группового снаряжения.

Практика: Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).

5.5 Блок «ОФП»

Практика: Общие поддерживающие динамические нагрузки.

5.6 Блок «Наука»

Теория: Методы исследовательской работы по выбранной тематике.

Практика: Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.

5.7 Блок «Ориентирование».

Теория: Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.

Практика: Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.

5.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

Теория: Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

Практика: Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.

5.9 Блок «Защита похода»

Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

Планируемые результаты

По окончанию второго года обучения учащиеся:

должны знать:

- правила подготовки похода и экспедиции, оформления документов;
- основы разработки исследовательской работы;

должны уметь:

- разрабатывать маршрут и план мероприятий в экспедиционной деятельности;
- разработать методологический набор исследования;
- разработать и выполнить проект исследовательской работы;

должны выполнить:

- преодолеть маршрут не ниже 1 категории сложности, составить отчёт о его прохождении и защитить его перед МКК.

Для реализации данной программы разработан **календарный учебный график** обучения (Приложение 1). В графике отражаются все занятия по учебному плану, сгруппированные в учебные модули и распределенные по месяцам и числам, где представлено каждое занятие: время проведения, форма, количество часов, тема. Учебные модули состоят из однородных тематических блоков, содержательное наполнение которых специфично для каждого из модулей. Допускается изменение порядка изучения тематических блоков, в привязке к ситуативным характеристикам действительности.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа предусматривает:

- наличие учебного кабинета, соответствующего требованиям санитарно
- гигиеническим нормам и правилам ТБ;
- наличие спортивного специализированного зала;
- наличие полигона с картой;
- наличие инвентаря и оборудования для работы.

Снаряжение и оборудование:

1. Система страховочная – 15 пар.
2. Палатка одноместная – 8 шт.
3. Палатка четырехместная – 8 шт.
4. Тент – 1 шт.
5. Топор – 2 шт.
6. Рюкзак туристический – 15 шт.
7. Спальный мешок – 15 шт.
8. Турковрики – 15 шт.
9. Спальник – 15 шт.
10. Котелок – 3 шт.
11. Пила – 2 шт.
12. Канистра – 5 шт.
13. Примус – 2 шт.
14. Лопата – 2 шт.
15. Курвиметр – 2 шт.
16. Веревка основная (40 м) – 3 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.) – 3 шт.
18. Карабин туристский с муфтой – 30 шт.
19. Шлем защитный – 15 шт.
20. Ледоруб – 15 шт.
21. Крюк скальный – 26 шт.
22. Молоток скальный – 2 шт.
23. Спасательный жилет – 15 шт.
24. Байдарка 2-х местная – 8 шт.
25. Палатка «Зима» – 2 шт.
26. Печка к палатке «Зима» – 2 шт.
27. Аптечка – 2 набора

Комплект для спортивного ориентирования

1. Компас – 15 шт.
2. Планшет – 15 шт.
3. Фонарь – 15 шт.
4. Часы – 15 шт.
5. Топографическая карта местности – 15 шт.
6. Карандаш – 15 шт.

7. Линейка – 15 шт.
8. Транспортир – 15 шт.
9. Лист ватмана – 10 шт.

Спортивный инвентарь:

1. Мяч волейбольный – 2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 2 шт.
3. Мяч футбольный – 2 шт.
4. Скакалка – 5 шт.
5. Перекладина – 2 шт.
6. Канат гимнастический – 1 шт.
7. Секундомер – 2 шт.

Личные принадлежности (одежда, обувь, посуда):

1. Штормовой костюм.
2. Рукавицы брезентовые.
3. Ботинки туристические (типа « вибрам «).
4. Тренировочный костюм (хлопчатобумажный).
5. Куртка утепленная (или свитер шерстяной).
6. Лыжи, ботинки, крепления.
7. Смена белья.
8. Рубашка.
9. Шорты, плавки (купальный костюм).
10. Носки шерстяные — 2 пары.
11. Носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары.
12. Шапочка с козырьком, косынка.
13. Очки солнцезащитные.
14. Ботинки туристские.
15. Кроссовки или кеды.
16. Туалетные принадлежности.
17. Полотенце для тела и для ног.
18. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН).
19. Накидка от дождя.

Информационное обеспечение:

Технические средства:

1. Аудио – видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Учебные занятия реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

Педагогический контроль

Формы и методы отслеживания результатов

В настоящей программе, отслеживание результатов и текущий контроль производится путём наблюдения, собеседования и выполнения учащимися контрольных заданий. (Приложение 2) Получение допуска на маршрут от маршрутно-квалификационной комиссии является предитоговой промежуточной аттестацией учащихся, а успешная защита и зачтение похода маршрутно-квалификационной комиссией является итоговой промежуточной аттестацией, после которой соответствующий учебный модуль зачитывается, как успешно пройденный. На втором году обучения промежуточной аттестацией является создание продукта исследовательской деятельности.

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Определить готовность к освоению учебных модулей	- Базовые знания топографии и навыки ориентирования - Оформление маршрутной документации	Контрольное задание на местности	высокий средний низкий
Текущий	Определить уровень усвоения знаний по программе	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования;	Тест	высокий средний низкий
Текущий	Получить разрешение МКК для выхода на маршрут.	Исчерпывающая готовность к совершению похода	- проверка маршрутной документации - проверка технической готовности на местности	допуск на маршрут; не допуск на маршрут
Промежуточная аттестация	Выявить степень личной компетенции и осмысления пройденного маршрута	Знание: - основ туристских техник и тактик; - топографии; - ориентирования;	Защита похода в МКК	Зачтение похода; Не зачтение похода

Методические материалы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме на туристско-оздоровительных базах. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнования, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнования, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятел	Словесный Наглядный Практический Наблюдени	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,

		ьная работа	е	(слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	
5.	Физическая подготовка	Практическо е занятие, тренировка, соревновани е	Наглядный Практическ ий	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопаснос ти	Практическо е занятие, тренировка	Наглядный Практическ ий	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Методологической основой Программы является идея личносно – ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно - воспитательном процессе посредством применения следующих **педагогических технологий**:

- *игровая технология* - игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Игровые задания содержат сюжетно-образную составляющую, максимально использованы элементы игры, приключения. По возможности наглядность представлена в ярком красочном исполнении. Такой способ подачи информации наиболее эффективно воспринимается детьми данной возрастной категории, что соответственно положительно влияет на результативность обучения.

- *здоровье сберегающая технология* - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной памяти.

Электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы в 100% объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: ZOOM, Youtube, Skype, Google и др., педагог представляет теоретический материал по теме в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.

- индивидуальные консультации в чатах Telegramm, ВКонтакте и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	1.1 Блок «Установка»	Просмотр видеолекции: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&from=tab_bar&parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-5830&text=виды+туризма+и+их+характеристика	опрос
2	1.2 Блок «Карта»	https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE	
3	2.3,3.3,4.3,5.3,6.3 -Блок «Питание» Питание	https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/	опрос
4	2.4,3.4,4.4,5.4,5.5,6.3-блок «Снаряжение»	https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/chto-brat-v-puteshestvie-podborka-spiskov-snaryazheniya/	тест
5	2.2,3.2,4.2,5.2,6.2 -Блок «Маршрут»	https://fast-wolker.ru/kak-polzovatsya-kompasom-v-lesu-bez-karty-opisanie-v-prostyx-slovax.html	опрос
6	2.5,3.5,4.5,5.5,6.5 - блок «ОФП»	https://youtu.be/iGNgbj3L-Y https://youtu.be/pYDt7Y3QJmo	Видео, фото отчет

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно – нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении 4.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

Список литературы

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. г. Москва, 1999г. – 56с.
2. Балабанов И. В. Узлы. Г. Москва, 2001г.- 16с.
3. Борисов П. С., Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2012 г., 219с.
4. Борисов П. С., Ф. Д. Смык. Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2011 г., 72 с.
5. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897-1997 гг.) – 59с.
6. Воронов Ю. С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Москва, 2001г. – 189с.
7. Воронов Ю. С., Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Смоленск, 2003г. -193с.
8. Журналы «Физическая культура в школе», 1996-2003гг.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М., Педагогика школьного туризма. г. Москва, 2002 г.- 52с.
10. Константинов Ю. С.. Туристские слёты и соревнования учащихся. г. Москва, 2000 г. -227с.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М.. Школа туристских вожаков. г. Москва, 1999г.- 142с.
12. Маслов Ю. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А., Полевые туристские лагеря. г. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.- 96с.
13. «Об организации и безопасности проведения походов выходного дня». г. Сыктывкар, 1988г.- 43с.
14. «Оказание первой доврачебной помощи в туристском путешествии». г. Сыктывкар, 1998 г.- 62с.
15. «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников по пешеходному туризму». г. Москва, 1988г.
16. Программа «Отечество – земля Коми», г. Сыктывкар, 2006г.
17. Семагин А. Е. Школьный спортивный клуб. г. Казань, 1992г. – 70с.
18. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье. г. Москва, «Советский спорт», 2003 г.- 78с.
19. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. г. Москва, 1990г., 24с.

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тематический блок/тема урока	Место проведения	Форма контроля
1.	Раздел «Старт»							
1.1	Сентябрь				3	Блок «Установка» <i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.		
1.2	Сентябрь				8	Блок «Карта» <i>Теория:</i> Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт. Масштабы топографических карт. Понятие о топографических знаках. Профиль маршрута. Факторы влияния		

						<p>точного движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение топографических знаков по группам. Влияние рельефа в пути. Способы определения азимута. Движение по азимуту. Прямая и обратная засечки.</p>		
1.3	Сентябрь				3	<p>Блок «Документ»</p> <p><i>Теория:</i> Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб.</p> <p><i>Практика:</i> Оформление маршрутной документации (маршрутных листов и маршрутных книжек), получение разрешения МКК для выход на маршрут, и постановка отряда на учёт в ПСС.</p>		
Раздел «Земля»								
2.1.	Сентябрь - октябрь				2	<p>Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и</p>		

					<p>кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.</p> <p><i>Практика:</i> Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.</p>		
2.2.	Сентябрь - октябрь			3	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных</p>		

						требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.		
2.3.	Октябрь				3	<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.</p>		
2.4.	Октябрь				2	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.</p> <p><i>Практика:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения.</p>		

						Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.		
2.5.	Сентябрь -октябрь				9	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Теория:</i> Влияние физической культуры на благополучие человека. Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.</p> <p><i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.</p>		
2.6.	Сентябрь -октябрь				6	<p>Блок «Специальная подготовка»</p> <p><i>Теория:</i> Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы.</p> <p><i>Практика:</i> Отработка переправы по бревну и наведением навесной переправы. Отработка техники самостраховки при передвижении по крутым склонам с различным покрытием.</p>		

						Изготовление носилок из подручных материалов и отработка транспортировки пострадавшего.		
2.7.	Октябрь				3	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.</p>		
2.8.	Октябрь				1	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие»</p> <p><i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время</p>		

						прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.		
2.9.	Октябрь-ноябрь				2	Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.		
3.	Раздел «Снег»							
3.1.	Октябрь				3	Блок «Тактика» <i>Теория:</i> Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Изучение тактик лыжных походов. <i>Практика:</i> Выбор тактики, соответствующей погодным и		

						климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физическим возможностям группы.		
3.2.	Октябрь				2	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Разработка маршрута лыжного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте.</p> <p><i>Практика:</i> Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
3.3.	Октябрь				3	<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Организация питания в лыжном походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>		

						<i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора.		
3.4.	Октябрь-ноябрь				3	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.</p> <p><i>Практика:</i> Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Разработка мер по обеспечению работоспособности электронного оборудования в условиях низких температур. Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.</p>		
3.5.	Октябрь-ноябрь-декабрь				15	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.</p>		
3.6.	Октябрь-				12	Блок «Специальная подготовка»		

	ноябрь-декабрь					<p><i>Теория:</i> Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Способы торможения при спусках (плуг, полуплуг, падение), движение ёлочкой, лесенкой, траверсом.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Отработка лыжной техники.</p>		
3.7.	Ноябрь				3	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки.</p> <p><i>Практика:</i> Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.</p>		
3.8.	Ноябрь-декабрь				4	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие»</p> <p><i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.</p>		

						<i>Практика:</i> Отработка приёмов самоспасения в зимних условиях. Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.		
3.9.	Декабрь				2	Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершенного похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.		
4.	Раздел «Вода»							
4.1.	Декабрь				3	Блок «Тактика» <i>Теория:</i> Изучение тактик спелеологических походов. <i>Практика:</i> Выбор тактики, соответствующей характеристикам пещеры, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.		
4.2.	Декабрь				2	Блок «Маршрут» <i>Теория:</i> Особенности		

					<p>прохождения маршрута в спелеопоходах.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута спелеологического похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
4.3.	Декабрь			3	<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора с учётом ситуативной характеристики похода.</p> <p><i>Практика:</i> Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Отработка приготовления пищи на горелках в условиях замкнутого пространства.</p>		

4.4.	Декабрь- Январь- Февраль				3	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения для спелеопохода.</p> <p><i>Практика:</i> Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.</p>		
4.5.	Декабрь- январь- февраль				12	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.</p>		
4.6.	Декабрь- январь- февраль				12	<p>Блок «Специальная подготовка»</p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности во время совершения спелеопоходов. Изучение специфики спелеологических походов.</p> <p><i>Практика:</i> Вязка туристских узлов в условиях низких температур, ограниченного пространства и при недостаточном освещении.</p>		

						Отработка движения по вертикальным перилам. Освоение принципов и отработка навыков «холодной ночёвки».		
4.7.	Январь				3	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Освоение принципов ориентирования в условиях спелеологического похода.</p> <p><i>Практика:</i> Отработка навыков ориентирования в условиях спелеологического похода.</p>		
4.8.	Февраль				3	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие»</p> <p><i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.</p> <p><i>Практика:</i> Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.</p>		
4.9.	Март				2	<p>5.9Блок «Защита похода»</p> <p><i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения</p>		

						маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.			
5.	Раздел «Вода»								
5.1.	Март				3	<p>5.1 Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Изучение тактик водных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физическим возможностям группы.</p>			
5.2.	Март					<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка</p>			

					маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.		
5.3.	Март-апрель				<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности организации питания при совершении водных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.</p>		
5.4.	апрель				<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.</p> <p><i>Практика:</i> Формирование списков индивидуального и</p>		

						группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.		
5.5.	Март-апрель-май					Блок «ОФП» <i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.		
5.6.	Март-апрель-май					Блок «Специальная подготовка» <i>Теория:</i> Изучение техники преодоления водных препятствий. Особенности бивака во время водного сплава. <i>Практика:</i> Вязка туристских узлов. Отработка техники гребли на разных типах средств сплава.		
5.7.	Апрель-Май					5.7 Блок «Ориентирование». <i>Теория:</i> Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода. <i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.		
5.8.	Апрель-Май					5.8 Блок «Чрезвычайное происшествие» <i>Теория:</i> Прогнозирование		

						<p>чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.</p> <p><i>Практика:</i> Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.</p>		
5.9.	Май					<p>5.9 Блок «Защита похода»</p> <p><i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.</p>		
6. Раздел «Гора»								
6.1.	Апрель-Май				2	<p>Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей</p>		

						погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.		
6.2.	Апрель- Май				4	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута пешего поход в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
6.3.	Апрель-				4	Блок «Питание»		

	Май					<p><i>Теория:</i> Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.</p> <p><i>Питание:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.</p>		
6.4.	Май				4	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения.</p> <p><i>Практика:</i> Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).</p>		
6.5.	Апрель-Май				8	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Практика:</i> Общие поддерживающие динамические нагрузки.</p>		
6.6.	Апрель-Май				6	<p>Блок «Специальная подготовка»</p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности в горных походах.</p> <p><i>Практика:</i> Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы. Отработка спуска и</p>		

						<p>подъёма по вертикальным перилам. Отработка техник самостраховки при передвижении по крутым склонам с различным покрытием и приёмов самоудержания при срыве. Отработка переправы в брод по наведённым перилам, «с шестом» и «цепью», страховка при переправе «в брод».</p>		
6.7.	Май				3	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.</p>		
6.8.	Май				2	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие»</p> <p><i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время</p>		

						<p>прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. <i>Практика:</i> Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.</p>		
6.9.	Май				2	<p>6.9 Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.</p>		

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тематический блок/тема урока	Место проведения	Форма контроля
--------------	--------------	--------------	---------------------------------	----------------------	---------------------	--	-------------------------	-----------------------

1.		Раздел «Старт»						
1.1	Сентябрь			Не заполнено	4	<p>Блок «Установка»</p> <p><i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.</p>		
1.2	Сентябрь				24	<p>Блок «Научный метод»</p> <p><i>Теория:</i> Мышление. Познавательный интерес и его развитие. Исследовательское поведение и исследовательские способности. Выбор темы исследования. Выдвижение гипотезы. Проверка гипотезы. Понятие о научно-исследовательской деятельности. Понятие о научной методологии. Сбор данных, сбор образцов как эмпирический этап исследования.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка методологического арсенала для различных видов исследовательской работы.</p>		

1.3	Сентябрь -октябрь				24	<p>Блок «Проект»</p> <p><i>Теория:</i> Проектная деятельность, её виды. Системный принцип проектной деятельности. Результат работы по проекту. Методы туризма в научно-исследовательской деятельности. Интеграция туристско-краеведческой деятельности в проектную деятельность общеобразовательной школы – как получение дополнительного преимущества и расширения возможностей.</p> <p><i>Практика:</i> Создание проекта научно-исследовательской работы.</p>			
Раздел «Земля»									
2.1.	Октябрь				6	<p>Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.</p> <p><i>Практика:</i> Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.</p>			
2.2.	Сентябрь - октябрь				6	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Характеристика</p>			

					<p>естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
2.3.	Октябрь				<p>6</p> <p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>		

						<p><i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.</p>		
2.4.	Октябрь				6	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.</p> <p><i>Практика:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.</p>		
2.5.	Сентябрь -октябрь				16	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Теория:</i> Влияние физической культуры на благополучие человека.</p>		

						<p>Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.</p> <p><i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.</p>		
2.6.	Сентябрь -октябрь				10	<p>Блок «Наука»</p> <p><i>Теория:</i> Методы исследовательской работы по выбранной тематике.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.</p>		
2.7.	Октябрь				6	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.</p>		

						<p>Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.</p>		
2.8.	Октябрь				6	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие» <i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.</p>		
2.9.	Октябрь-ноябрь				6	<p>Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по</p>		

						прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.		
3.	Раздел «Снег»							
3.1.	Октябрь				6	<p>3.1 Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Изучение тактик лыжных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.</p> <p><i>Практика:</i> Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.</p>		
3.2.	Октябрь				6	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Разработка маршрута лыжного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов</p>		

					<p>о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте.</p> <p><i>Практика:</i> Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
3.3.	Октябрь				<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Организация питания в лыжном походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора.</p>		
3.4.	Октябрь-ноябрь				<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Техника</p>		

					<p>безопасности при эксплуатации печи в палатке.</p> <p><i>Практика:</i> Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Разработка мер по обеспечению работоспособности электронного оборудования в условиях низких температур. Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.</p>		
3.5.	Октябрь-ноябрь-декабрь			16	<p>Блок «ОФП»</p> <p><i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.</p>		
3.6.	Октябрь-ноябрь-декабрь			10	<p>Блок «Наука»</p> <p><i>Теория:</i> Методы исследовательской работы по выбранной тематике.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.</p>		

						<i>Практические занятия:</i> Отработка лыжной техники.		
3.7.	Ноябрь				6	Блок «Ориентирование». <i>Теория:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки.		
3.8.	Ноябрь-декабрь				6	Блок «Чрезвычайное происшествие» <i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. <i>Практика:</i> Отработка приёмов самоспасения в зимних условиях. Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.		
3.9.	Декабрь				6	Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с		

						использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.		
4.	Раздел «Вода»							
4.1.	Декабрь				6	<p>Блок «Тактика»</p> <p><i>Теория:</i> Изучение тактик водных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физических возможностей группы.</p>		
4.2.	Декабрь				6	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении</p>		

						данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.		
4.3.	Декабрь				6	<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности организации питания при совершении водных походов.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.</p>		
4.4.	Декабрь- Январь- Фераль				6	<p>Блок «Снаряжение»</p> <p><i>Теория:</i> Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.</p> <p><i>Практика:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава,</p>		

						отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.		
4.5.	Декабрь- январь- февраль				16	Блок «ОФП» <i>Практика:</i> Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.		
4.6.	Декабрь- январь- февраль				10	Блок «Наука» <i>Теория:</i> Методы исследовательской работы по выбранной тематике. <i>Практика:</i> Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской работы.		
4.7.	Январь				6	Блок «Ориентирование». <i>Теория:</i> Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода. <i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.		
4.8.	Февраль				6	Блок «Чрезвычайное происшествие» <i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время		

						<p>прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. <i>Практика:</i> Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.</p>		
4.9.	Март				6	<p>Блок «Защита похода» <i>Практика:</i> Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.</p>		
5.	Раздел «Экспедиция»							
5.1.	Март				6	<p>Блок «Тактика» <i>Теория:</i> Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов. <i>Практика:</i> Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим</p>		

						условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.		
5.2.	Март				6	<p>Блок «Маршрут»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.</p> <p><i>Практика:</i> Разработка маршрута пешего поход в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.</p>		
5.3.	Март-апрель				6	<p>Блок «Питание»</p> <p><i>Теория:</i> Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.</p> <p><i>Питание:</i> Разработка рациона и</p>		

						<p>меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.</p>		
5.4.	апрель				6	<p>Блок «Снаряжение» <i>Теория:</i> Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. <i>Практика:</i> Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).</p>		
5.5.	Март-апрель-май				16	<p>Блок «ОФП» <i>Практика:</i> Общие поддерживающие динамические нагрузки.</p>		
5.6.	Март-апрель-май				10	<p>Блок «Наука» <i>Теория:</i> Методы исследовательской работы по выбранной тематике. <i>Практика:</i> Разработка методологии исследовательской работы по выбранной теме. Разработка исследовательского проекта. Создание продукта проведённой исследовательской</p>		

						работы.		
5.7.	Апрель- Май				6	<p>Блок «Ориентирование».</p> <p><i>Теория:</i> Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.</p>		
5.8.	Апрель- Май				6	<p>Блок «Чрезвычайное происшествие»</p> <p><i>Теория:</i> Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.</p> <p><i>Практика:</i> Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.</p>		

5.9.	Май				6	<p>5.9 Блок «Защита похода»</p> <p>Практика: Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.</p>		
------	-----	--	--	--	---	---	--	--

Диагностические материалы

Мониторинг результатов обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к высоким	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение

результатам обучения	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла

Способы диагностики и оценки результатов

1. Объем знаний по предмету (теория):

- *высокий уровень*: имеет широкий кругозор знаний по содержанию программы;
- *средний уровень*: имеет неполные знания по содержанию программы;
- *низкий уровень*: имеет недостаточные знания по содержанию программы.

2. Разнообразие умений и навыков (практика):

- *высокий уровень*: имеет четкие технические умения и навыки в полном объеме;
- *средний уровень*: имеет отдельные технические умения и навыки;
- *низкий уровень*: имеет слабые технические навыки.

Диагностические тесты «Основы туристской подготовки»

Задание 1

I. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

II. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

III. Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;

- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

IV. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

V. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

VI. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая?

VII. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава;
- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пиши, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

VIII. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам; б) по Луне; в) по Полярной звезде?

IX. Определить стороны света на местности можно по таким факторам:

- а) направлению ветра;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

X. По каким местным предметам можно определить стороны света:

- а) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве;
- в) лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев и рек;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;

и) полыньям в водоемах; к) скорости ветра?

XI. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»; б) «таежный»;
в) «звездный»; г) «шалаш»?

XII. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:

- а) «шалаш»; б) «таежный»;
в) «звездный»; г) «колодец»;

XIII. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоисточников;
б) разводить костер на торфяных болотах;
в) разводить костер на снегу;
г) разводить костер близ деревьев;
д) использовать для костра сухостой;
е) использовать для костра сухую траву;
ж) использовать для костра живые деревья;
з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
и) оставлять без присмотра горящий костер;
к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

XIV. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;
г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

XV. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
б) снизить физическую активность;
в) организовать полноценный отдых;
г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
е) чаще находиться возле костра?

XVI. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень; б) утро (на рассвете);
в) ночь (после наступления темноты); г) вечер (перед закатом);
д) в течение дня.

XVII. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы; б) листья малины и земляники;
в) волчьи ягоды; г) бузина;
д) черника; е) брусника;
ж) полынь; з) иван-чай.

XVIII. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

XIX. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

XX. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

XXI. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь

XXII. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом держась за руки;
- б) вооружиться шестом
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Задание 2

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернуться;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

2. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте

вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
б) определить, сколько вы двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

3. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;
- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

4. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 — « 5 — г, :-.: 6 — в: 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 — б, г 17 — с, я, в 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а, б; 21 — а, в, б, в, д.

Задание 2: 1 — з, а, г, б, д, е; 2 — в, д, б, а, ж, г, е, з; 3 — а, е, г, д, в, б; 4 — г, а, б, д, в, е.

Контрольное задание на местности.

Проводится в два этапа: Теоретический и практический.

Теоретический этап:

Ученику выдаётся топографическая карта местности, на которой будет проводиться контрольное занятие, и задаётся азимут и длина маршрута. Ученик должен составить две нитки маршрута и нанести их на карту —

экстренную (скоростную) и энергосберегающую (для транспортировки пострадавшего).

Практический этап:

Ученик выходит на местность и, пользуясь картой и компасом, должен пройти один из двух маршрутов (на выбор), ведя запись трека своего движения с помощью навигатора. Навигатором пользоваться запрещено, оборудование выдаётся ученику в запечатанном боксе.

Трек движения должен совпасть с запланированным маршрутом.

План воспитательной работы

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
1. Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программ»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: игра-викторина «В гостях у осени».	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - поздравление ветеранов педагогического труда (видеоткрытка, открытки, флешмоб);	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу;	октябрь
1.6	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: «Зимние забавы», «Коми национальные состязания».	декабрь январь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Эстафеты «А ну-ка мальчики»	февраль
1.8	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Эстафеты «А ну-ка девочки»	март
1.9	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: Квест «Покорители галактики», «Космический пионербол»	апрель
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: «Забег победы»	май
2. Модуль «Ключевые дела»		
2.1	Дни открытых дверей	сентябрь
2.2	Всероссийский день бега «Кросс – наций»	сентябрь
2.3	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.4	Лыжня России	февраль
2.5	«Забег Победы», Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы.	май
3. Модуль «Профориентация»		
3.1	Беседы в объединениях на темы: «Что значит правильно выбрать профессию?», «Здоровье и выбор профессии».	в течение года
3.2	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, Сысольского района, совместные тренировки и мероприятия	в течение года
3.3	Сотрудничество с организациями физкультурно-спортивной направленности.	в течение года
4. Модуль «Наставничество»		
4.1.	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, экспедициям, олимпиадам, конференциям, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся	в течение года
5. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	в течение года
5.2	Экскурсии на природу, в музей Прилузского, г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
6. Модуль «Работа с родителями»		
6.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	Сентябрь, май
6.2	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в	в течение года

	походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	
6.3	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте».	в течение года
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
7. Модуль «Профилактика»		
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Викторина «Правила дорожного движения», - Оформление информационного «уголка безопасности»; - Минутки безопасности: просмотр м/ф, д/ф, видеороликов;	в течение года
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Мы в команде ГТО!» - Беседы: «Правонарушения и ответственность», с представителями КПДН. - Акция «Быть здоровым- это стильно!»	в течение года
7.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - месячник безопасности: инструктажи по охране труда; инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности; с приглашением представителей ГИБДД, МЧС.	в течение года
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом: - акция «Наш мир без терроризма», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом; - акция «Белый шар»;	3 сентября