

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 АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ 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
«Юные туристы-проводники
Республики Коми»**

Сыктывкар

2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- 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»;
- 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);
- 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 «Юные туристы проводники Республики Коми» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность. Систематические занятия по данной программе способствуют приобретению учащимися знаний о своем крае; технике и тактике туризма, об ориентировании на местности; оказании первой помощи, о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Актуальность программы.

На сегодняшний день одной из актуальных педагогических задач является формирование психосоциальной компетентности подрастающего поколения, т.е. способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях. Психосоциальная компетентность как способность ребёнка эффективно действовать в любых ситуациях может сыграть важную роль в социализации ребёнка. Для решения данной задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки, такие как, умение ставить цели, принимать решения и решать проблемные ситуации, критически и творчески мыслить, позитивно общаться с окружающими, осознать себя как личность, формирует умение действовать в экстремальных ситуациях и закреплять жизненно важные навыки.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей. Наиболее эффективным видом деятельности в этом случае выступает обучение детей в туристско-краеведческом объединении. Программа «Юные туристы – проводники Республики Коми» создает оптимальные условия для самореализации и социализации учащихся, способствует совершенствованию в практической деятельности.

Отличительные особенности программы. Программа составлена на основе типовых программ для системы дополнительного образования ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»: «Пеше-лыжный туризм» (автор Константинов Ю.С., 2015г.), «Туристы-проводники» (автор Константинов Ю.С., 2016г.) с учетом личного опыта педагога, регионального компонента, природных условий республики.

Отличительной особенностью является то, что по программе могут обучаться категория детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в детском доме. Поэтому формы учебно-воспитательной работы направлены на формирование жизненно важных навыков, приобретаемых на занятиях, в походах в неформальном общении со сверстниками. В первую очередь это: коммуникативные навыки – общения со сверстниками на равных; личностные – избавление от комплексов неполноценности или занижение самооценки, социально-бытовые навыки (приготовление пищи, стирка и др.); лидерские навыки - ребёнок, научившись основам туризма, впоследствии помогает педагогу в организации и проведении экскурсий, походов, путешествий и других массовых туристских мероприятий.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов обучения детей (детей-сирот) на всех уровнях. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания направлены на уровень, соответствующий данному этапу подготовки. Строго соблюдается принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет, рассчитана на 5 лет обучения из различных социальных слоев: детей, одаренных детей, детей-сирот и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости возможен ежегодный прием (добор) учащихся в группы на любой год обучения с соответствующей подготовкой. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, учебных видеофильмов, а также видеосъёмок, сделанных в походах и на соревнованиях;
- практические занятия в помещении – в классе, спортзале, тренажерном зале, бассейне;

- практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных).

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы разновозрастный с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся. Для занятий по программе учащиеся в течение года проходят врачебный контроль в медицинских учреждениях.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связаны с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать первую помощь, поэтому наряду с занятиями в классе необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение туристского опыта, общение со сверстниками.

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, учебных видеofilмов, а также видеосъемок, сделанных в походах и на соревнованиях;
- практические занятия в помещении – в классе, спортзале, тренажерном зале, бассейне;
- практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных).

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением - спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты проводятся на территории Республики Коми и Российской Федерации в условиях природной среды. При реализации программы используются базы, находящиеся в оперативном управлении Учреждения: база «Лыжная», туристско-оздоровительная база «Озёл», веревочный парк детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», детского оздоровительного лагеря «Мечта».

Объем и сроки освоения программы. Программа состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков. Программа реализуется в течение 5 лет с объемом 1116 часов.

Режим занятий. Предусматривает продолжительность 2-3 академических часа (до 45 минут), периодичностью 2-3 раза в неделю.

Объем учебно-тренировочной нагрузки по годам обучения.

Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36 недель)
1	4	144
2	6	216
3	6	216
4	6	216
5	9	324

Распределение учебных часов по годам обучения

Разделы программы	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия	4 год обучен ия	5 год обучен ия
1. Основы туристской подготовки	68	108	108	110	140
2. Топография и ориентирование.	13	29	29	30	50
3. Краеведение	12	10	10	10	20
4. Основы гигиены, первая помощь	9	16	12	10	28
5. Физическая подготовка	42	53	57	56	76
ВСЕГО ЧАСОВ:	144	216	216	216	324

Цель и задачи

Цель: разносторонняя туристско-краеведческая и социально-адаптационная подготовка туристов-проводников для организации и проведения походов, путешествий и участия в туристских мероприятиях.

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- приобретение знаний и умений по подготовке, организации и проведению туристских походов и других массовых туристских мероприятий;
- приобретение знаний и умений по обеспечению безопасности при проведении походов;
- получение необходимых знаний, умений и навыков по ориентированию на местности;
- ознакомление с историей, культурой и природой родного края;
- приобретение судейских навыков;
- обучение основам инструкторской подготовки.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья учащихся;
- развитие познавательной активности и творческих способностей учащихся;
- расширение кругозора;
- развитие навыка самоконтроля, самодисциплины;
- развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях;
- развитие специальных физических качеств туриста-проводника и повышение функциональной подготовки;
- развитие коммуникативных умений и навыков, адекватного самопознания.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям;
- привитие правил и нормам поведения в обществе;
- решение проблем гармоничного вхождения в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими людьми;
- формирование потребности к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению;
- привитие ценностных установок и социально-значимых качеств личности;
- привлечение к активному участию в социально-значимой деятельности;
- формирование в детях любви и гордости за свой край, его природе, культурно-историческому наследию;
- привитие потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т.	П.	

1.	Основы туристской подготовки	68	19	49	УТЗ*
1.1.	История развития туризма	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.3.	Организация туристского быта.	8	3	5	
1.4.	Подготовка к походу	6	2	4	
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	-	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	21	4	17	
1.10	Поведение итогов туристского похода	1	1	-	
2.	Топография и ориентирование.	13	4	9	УТП*
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	5	2	3	
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	1	2	
2.3.	Соревнования по ориентированию	3	1	2	
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	
3.	Мой город	12	5	7	Тест-опрос
3.1.	История города	4	2	2	
3.2.	Памятные места	4	2	2	
3.3.	Флора и фауна города и его окрестностей	2	1	1	
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	
4.	Основы гигиены, первая помощь	9	5	4	Тест
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	1	1	-	
4.2.	Походная аптечка	2	2	-	
4.3.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	2	4	
5.	Физическая подготовка	42	1	41	Выполнение нормативов 110
5.1.	Кроссовая подготовка	8	-	8	
5.2.	Лыжная подготовка	9	-	9	
5.3.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8	-	8	
5.4.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	8	-	8	
5.5.	Скалолазание	9	1	8	
И Т О Г О:		144	39	105	

*УТЗ- учебно- тренировочное занятие

*УТП- учебно тренировочный поход

Содержание программы 1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма

Теория Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История

развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

Туристские нормативы «Юный турист РК», «Юный турист России».

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода, требования к нему. Перечень группового снаряжения для одно-двухдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Как готовить личное снаряжение к походу. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практика Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта

Теория Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Практика Выбор места для бивака, заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра. Разжигание и пользование печкой. Дежурство по кухне и по уходу за печкой.

1.4. Подготовка к походу

Теория **Определение** цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в 1-дневном походе. Составление меню. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Понятие о герметичной упаковке. Съедобные и несъедобные растения.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники

преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техники вязания простейших узлов.

1.7. Туристские должности в группе

Теория Должности в группе: постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, физорг и т.д.

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

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

1.9. Походы выходного дня, соревнования туристов

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

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

Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практика Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах.

1.10. Подведение итогов похода

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практика Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки

Теория Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту, его применение.

Ориентиры. Что может служить ориентиром.

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

Практика Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

Практика Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Мой город

3.1 История города

Теория Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев. Беседа о названии населенного места. Легенды и предания, связанные с освоением территории. История развития города. Основание и становление города.

Практика Учебно-познавательные экскурсии по историческим местам города, к памятникам города и выполнение по итогам экскурсий творческих работ (конкурс фотографий, рисунков, поделок и т.д.)

3.2 Памятные места

Теория Архитектура города. Исторические здания. Улицы города. Памятники истории, культуры, архитектуры. Выдающиеся люди города в области культуры, искусства.

Практика Заочное путешествие по улицам города. Работа с картосхемой города.

3.3 Флора и фауна города и его окрестностей

Теория Знакомство с представителями флоры и фауны города; его окрестностей. Основные представители животного и растительного мира. Редкие и охраняемые растения и животные городской черты и окрестностей. Охрана природы и экология города.

Практика Работа с картой, атласом РК. Викторины, кроссворды.

3.4 Итоговое занятие

Практика Тесты, викторины по теме «Мой город».

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

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

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

4.2. Походная аптечка

Теория Личная аптечка туриста. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки.

4.3. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика Контроль. Ведение дневника самоконтроля.

Оказание ПП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

5. Физическая подготовка

5.1. Кроссовая подготовка

Практика. Бег по пересеченной местности. Бег по стадиону.

5.2. Лыжная подготовка

Практика. Техника передвижения коньковым, классическим ходом. Преодоление подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

5.3. Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Практика. Командные игры - снайпер, пионербол. Эстафеты с применением простых двигательных заданий, требующих координации движения. Эстафеты с элементами изучения туризма. Спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис.

5.4. Комплекс упражнений в тренажерном зале

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

5.5. Скалолазание

Теория. Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для

страховки и спуска. Особенности применения страховочного устройства. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Лазание разминочное – траверс. "Догонялки" (друг за другом). Преодоление разной сложности трас, с верхней страховкой, на трудность, на скорость. Работа в связках.

Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях.
2. Порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий.
3. Особенности природы г. Сыктывкара - столицы РК, историю, памятные и исторические места своего микрорайона и города.
4. Понятие бивак. Правила разведения костров.
5. Основы гигиены и оказания первой помощи.
6. Перечень личного и группового снаряжения для одно-двухдневного похода.
7. Особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса.

УМЕТЬ:

1. Укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня.
2. Определять место пригодное, для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре, печке.
3. Распределять обязанности в группе, составлять план похода.
4. Составлять меню однодневного похода, упаковывать продукты.
5. Составлять простейший отчет о походе.
6. Сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам.
7. Применять средства личной гигиены, составлять походную аптечку.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Свободной вязки основных туристских узлов
2. Преодоления простейших естественных препятствий на пересеченной местности

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Физическая подготовка	Входящая диагностика (октябрь)	Определение уровня физического развития учащихся для выработки путей его повышения в индивидуальном и групповом вариантах	ОФП	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (Приложение №1)
	Тематический (май)	Определение уровня физического развития обучающихся.	Сдача норм ОФП	Соревнования	Набрать не менее 20 баллов в сумме всех упражнений

Основы туристской подготовки	Тематический (ноябрь)	Определение уровня навыков по технике преодоления препятствий	Переправы: по бревну с самостраховкой по перилам, по кочкам, жердям, маятник, навесная переправа. Отработка техники вязания простейших узлов.	УТЗ.	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности (прил. таблица нарушений)
	Промежуточная аттестация (май)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода.	Определение цели похода, разработка маршрута, распределение обязанностей в группе, составление меню, организация бивака.	ПВД (наблюдение)	наблюдение (карта наблюдений Приложение №1)
Топография и ориентирование	Тематический (февраль-март)	Определение уровня умений ориентирования на местности.	Чтение карты, движение с картой на местности, определение азимута.	УТП	Завершить маршрут
	Тематический (май)	Определение уровня умений ориентирования на местности.	Чтение карты, движение с картой на местности, определение азимута.	Соревнования по спортивному ориентированию, на дистанции в заданном направлении	Закончить дистанцию без снятия

Краеведение	Тематический (ноябрь)	Проверка знаний по краеведению	История города	Тест (Приложение №1)	Правильно ответить из 8 вопросов на: Высокий - 7 – 8 бал. Средний - 5 – 6 бал. Низкий -3 – 4 бал.
Основы гигиены, первая помощь	Тематический (январь)	Проверка знаний и умений по первой помощи	Первая помощь при ушибах, ссадинах и порезах, мозолях, носовом кровотечении. Основы гигиены.	Тесты (Приложение №1)	Правильно ответить из 10 вопросов на: Высокий - 8 – 10 бал. Средний - 5 –7 бал. Низкий -3 –5 бал.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п.п.	Темы	2 год обучения кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	98	24	74	Практическое занятие
1.1.	Туристские походы.	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое турснаряжение	8	2	6	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2	
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4	
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4	
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	36	-	36	
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6	
2.	Топография и ориентирование.	29	14	15	УТП
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-	
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	2	2	-	
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3	
3.	Моя республика – Коми (Природа края)	10	5	5	Тест
3.1.	Общие сведения (обзор)	2	1	1	
3.2.	Природа Республики Коми	4	2	2	
3.3.	Исследователи Коми края	2	2	-	
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	
4.	Основы гигиены, первая помощь	20	8	12	Тест
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	6	2	4	
4.2.	Походная аптечка	6	2	4	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего	8	4	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	59	4	55	Выполнение нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	6	2	4	
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	-	21	
ИТОГО:		216	55	161	

Содержание программы 2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристский поход

Теория Роль туристских походов в воспитании самостоятельности и чувства коллективизма. Виды туризма: водный, горный. Разрядные требования по туристскому многоборью.

1.2. Личное и групповое тур снаряжение

Теория Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обувь туриста и уход за ней.

Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топоры и пилы, чехлы к ним, посуда. Правила безопасного пользования топором, пилой, лопатой.

Снаряжение для краеведческой работы.

Практика Комплектование и подготовка личного и группового снаряжения к походу. Подгонка личного снаряжения. Работа топором, пилой.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практика Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу

Теория Подбор группы, распределение обязанностей, определение цели похода.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения.

Практика Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в 2-х дневном походе. Набор продуктов в зависимости от характера похода и времени года. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

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

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика Распределение обязанностей в группе и выполнение их в условиях УТП.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска челноком.

Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.

Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

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

Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практика Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

3. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Теория Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Практика Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Теория Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Теория Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

2.4. Компас, работа с компасом

Теория Определение азимута по карте и на местности. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы выдерживания азимута. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

Практические занятия: упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, через контрольные ориентиры.

2.5. Измерение расстояний

Теория Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость

постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Теория Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

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

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки **Теория** Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным: светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Практика Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. Моя республика - коми (природа края)

3.1. Общие сведения (обзор)

Теория Физико-географическое положение республики. Административно-территориальное деление, границы РК, соседние области, автономные округа, их административные центры. Население края: национальный состав, численность и плотность населения.

Практика Работа с атласом. Границы, крайние точки, соседние области.

3.2 Природа Республики Коми

Теория Рельеф и полезные ископаемые РК. Реки и озера республики. Климат и почвенно-растительный покров. Животный мир республики. Охраняемые территории, редкие и охраняемые растения и животные РК.

Практика Работа с картой и атласом. Экскурсии в отдел природы Национального музея РК («Животный мир РК», «По страницам Красной книги»), викторины, кроссворды, игра «Знаешь ли ты природу?».

3.3 Исследователи Коми края

Теория История исследования Коми края. Легенды и предания связанные с освоением территории. Известные исследователи Коми Края их вклад в освоении и развития территории.

3.4 Итоговое занятие

Практика Тесты, викторины по теме «Моя Республика Коми» (природа края).

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Практика Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Теория Состав походной аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными растениями.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория Травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях.

Практика Оказание ПП условно пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практика Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с

обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Отработка техники падений в различных условиях. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения

и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Махи руками и ногами, расслабление мышц при махе вперед, назад, в стороны. Махи

свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Планируемые результаты:

По окончании 2 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму.
2. Требования к личному, групповому снаряжению.
3. Основные требования к месту привала и бивака.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.
5. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.
6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.
7. Основные обязанности юного туриста-проводника.
8. Основные способы измерения расстояния, ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.
9. Особенности природы родного края.
10. Основные приемы оказания ПП и способы транспортировки пострадавших.
11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Готовить и комплектовать личное и групповое снаряжение для походов.
2. Готовить маршрутную документацию для походов.
3. Распределять обязанности в туристской группе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.
7. Соблюдать правила личной гигиены. Подбирать одежду и обувь для тренировок и походов.
8. Составлять походную аптечку.
9. Оказывать первую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.
10. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.
11. Собирать материалы для проведения экскурсий в природе.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Самостоятельной организации быта в полевых условиях
2. Разумного поведения в природе

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Основы туристской подготовки	Текущий (Октябрь)	Определение качества усвоения программы	Туристская подготовка	Теория – тесты	Высокий–42-52 балла Средний–32-41 балл Низкий– 21-31балл
	Текущий (май)	Проверка умений по технике преодоления препятствий		Практическое занятие на местности	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности
Топография и ориентирование	Текущий (октябрь)	Проверка знаний и умений ориентирования на местности	Движение с картой в заданном направлении	УТП	прохождение дистанции в заданном направлении
Краеведение	Текущий (декабрь)	Проверка знаний по краеведению	Природа родного края.	Тесты	Из 8 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень - 7 – 8 баллов Средний уровень - 5 – 6 баллов Низкий уровень - 3 – 4 баллов
Основы гигиены, первая помощь	Текущий (январь)	Проверка знаний и умений по оказанию первой помощи, основам гигиены	Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях; ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	Тесты	Из 10 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 8 - 10 баллов Средний уровень – 5 – 7 баллов Низкий уровень – 4 – 6 баллов
ОФП и СФП	Текущий (октябрь)	Контроль за уровнем физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 20 баллов в сумме выполнения упражнений
ОФП и СФП	Промежуточная аттестация	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№№ п.п.	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	108	24	80	УТП
1.1.	Туристские походы.	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	2	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	6	
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	2	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4	
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4	
1.9.	Походы, соревнования туристов	50	-	50	
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6	
2.	Топография и ориентирование.	29	14	15	УТЗ, контрольный старт
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-	
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	5	2	3	
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
3.	Моя Республика Коми (История и культура)	10	6	4	Тест.
3.1.	История края	6	4	2	
3.2.	Культура Коми народа	4	2	2	
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	6	6	Практическое занятие
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-	
4.2.	Походная аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	
5.	Физическая подготовка	57	4	52	Выполнение нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	4	2	2	
5.3.	Кроссовая подготовка	8	-	8	
5.4.	Лыжная подготовка	10	-	10	
5.5.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8	-	8	

5.6.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	12	-	12
5.7.	Скалолазание	12	1	12
ИТОГО:		216	52	164

Содержание программы 3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристский поход

Теория Роль туристских походов в воспитании чувства патриотизма, формировании характера человека, углублении знаний, полученных в школе, Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: велосипедный, спелеотуризм. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению: малый вес и объем, теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство использования, надежность в работе.

Сушка и ремонт одежды и обуви в условиях многодневного похода.

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

Практика Установка, сборка и разборка группового снаряжения используемое в различных видах туризма. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения в стационарных и походных условиях.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория Организация бивака зимой. Установка палатки типа «зима», установка печки, приготовление пищи.

Практика Разведение костра в зимнем походе и оборудование места для приема пищи. Сборка и установка печки. Разжигание и пользование печкой. Валка «сушины» и заготовка дров.

1.4. Подготовка к походу

Теория Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в многодневном походе. Значение и особенности питания в многодневном походе. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Состав пищевых продуктов.

Практика Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.

1.6. Туристские должности в группе

Теория Распределение обязанностей в группе для участия в многодневном походе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и

т.д.). Узлы; простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практика Обработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки похода.

Практика Разбор конкретных аварийных ситуаций в туристских походах, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг.

Обработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

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

2.1. Обязанности туриста-проводника

Теория Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практика Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Теория Современная технология создания топографических карт. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Теория Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных и топографических картах. Влияние рельефа на выбор пути движения в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию. Построение профиля маршрута.

2.4. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Снятие азимута с карты. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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

2.5. Измерение расстояний

Теория Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Теория Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Практика Ориентирование в различных погодных и природных условиях.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки **Теория** Поведение группы и действия отдельного члена группы или участника соревнований в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное

извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика Отработка действий в случае потери ориентировки группой и отдельными участниками.

3. Моя республика Коми (история и культура)

3.1. История края

Теория История края, памятные события, происходившие на его территории. Легенды и предания, связанные с освоением территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края. Исторические, архитектурные и другие памятные места. Музеи.

Практика Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

а. Культура Коми народа

Теория Формирование народа коми. Устное народное творчество (пословицы, поговорки, загадки, коми народные сказки, легенды, сказания). Декоративно-прикладное искусство народа коми. Быт коми народа. Духовная культура.

Практика Урок-экскурсия в отдел этнографии Национального музея РК «Интерьер коми-избы и предметы быта».

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотических средств и их влияние на организм человека.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

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

Практика Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

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

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

5. Физическая подготовка

5.1. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Понятие «спортивная форма», утомление, перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика Изучение приемов само массажа.

5.3. Кроссовая подготовка

Практика. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 7 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег «в гору».

5.4. Лыжная подготовка

Практика. Техника передвижения коньковым, классическим ходом. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 7 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

5.5. Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Практика. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, футбол, теннис.

5.6. Комплекс упражнений в тренажерном зале

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5.7. Скалолазание

Теория. Особенности обеспечения безопасности во время занятий на скалодроме. Особенности применения страховочного устройства. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Лазание разминочное – траверс. "Догонялки" (друг за другом). Преодоление разной сложности трас, с верхней страховкой, на трудность, на скорость. Совершенствовать лазание с верхней страховкой. Страховка в парах. Восстановление и снятие перил для организации подъема и спуска по вертикальным перилам.

Планируемые результаты:

По окончании 3 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Личное, групповое и специальное снаряжения в различных видах похода.
3. Организацию бивака зимой.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.
5. Должностные обязанности в группе для участия в многодневных походах.
6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.
7. Основные обязанности юного туриста-проводника.
8. Глазомерный способ измерения расстояния.
9. Исторические, архитектурные и другие памятные места Родного края.
10. Способы транспортировки пострадавших.
11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Определять личное и групповое снаряжение для походов по различным видам туризма.
2. Готовить маршрутную документацию для походов II степени сложности.
3. Распределять обязанности в группе для участия в многодневном походе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.
7. Правильно применять различные способы транспортировки пострадавшего. Изготавливать носилки, волокуши.
8. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных препятствий с применением специального снаряжения.
2. Сбора материалов для проведения экскурсий в природе.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
3 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Топография и ориентирование	Текущий (октябрь)	Проверка умений по технике преодоления препятствий	организация командных перил на подъеме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе через бревно. Общие правила передвижения по скалам. Техника свободного лазания. Преодоление препятствий на лыжах.	УТЗ	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности
	Текущий (май)	Проверка знаний по ориентированию	Движение с картой	контрольный старт	Спортивное ориентирование – прохождение тренировочной дистанции в заданном направлении
Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного края	Тест	Из 10 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 8 - 10 баллов Средний уровень – 5 - 7 баллов Низкий уровень – 4 - 6 баллов
Основы гигиены, первая помощь	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по первой помощи	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Изготовление носилок.	практическое занятие, решение задач.	«отлично» - самостоятельное выполнение без замечаний «хорошо» - самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями «удовлетворительно» - работа с консультацией
ОФП и СФП	Текущий (ноябрь)	Контроль за уровнем физической подготовкой	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 20 баллов в сумме выполнения упражнений

ОФП и СФП	Промежуточная аттестация (май)	Определени е уровня выполнения программы	Туристская подготовка	Вопросы «Соревнован ия по тактике туризма»	Правильно ответить не менее, чем на 80% заданий.
		Определени е уровня умений организации , подготовки и проведения похода	Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе,	Поход II степени сложности (наблюдение)	«отлично» - самостоятельное выполнение без замечаний «хорошо» - самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями «удовлетворительно» - работа с консультацией
		Определени е уровня умений ориентирова ния на местности	движение с картой, определение азимута	Соревновани я в заданном направлении	Закончить дистанцию
	Определени е уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений	

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Туристская подготовка	114	10	104	УТП
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	12	2	10	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	14	4	10	
1.4.	Подготовка к походу	12	-	12	
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	
1.6.	Техника преодоления препятствий	15	-	15	
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	39	-	39	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	8	-	8	
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	30	10	20	УТП
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	8	4	4	

2.2.	Соревнования по ориентированию	4	-	4	
2.3.	Прохождение маршрута ночью.	14	4	10	
3.	Краеведение	10	8	12	Экскурсия
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	10	2	8	
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6	Тест, практическое занятие
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	5	2	3	
4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	5	2	3	
5.	Физическая подготовка	56	2	54	Выполнение нормативов
5.1.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4	
5.2.	Кроссовая подготовка	8	-	8	
5.3.	Лыжная подготовка	8	-	8	
5.4.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8	-	8	
5.5.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	8	-	8	
5.6.	Скалолазание	8	-	8	
5.7.	Водная подготовка	12	2	10	
И Т О Г О:		216	32	184	

Содержание программы 4 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях

Теория Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

1.4. Подготовка к походу

Практика Подготовка к совершению степенного похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Подготовка картографического материала, маршрутной документации. Хозяйственная и техническая подготовка к походу.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Дневной рацион и нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и весу продуктов. Использование сублимированных продуктов. *Практика* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Карманное питание и неприкосновенный запас. Особенности питания в условиях низких температур и на высоте.

1.6. Техника преодоления препятствий

Практика Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.8. Подведение итогов туристского похода

Практика Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

3. Ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

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

Практика Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

2.2. Соревнования по ориентированию

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

2.3. Прохождение маршрута в ночное время

Теория Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей – по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Практика Совершение ночных переходов.

3. Краеведение

3.1. Изучение района похода

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

Практика Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего похода. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших походы в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4. Обеспечение безопасности

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

Теория Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

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

Практика Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

Теория Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

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

5. Физическая подготовка

5.1. Самоконтроль

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Применение профилактических мер перед походом.

5.2. Кроссовая подготовка

Практика Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

5.3. Лыжная подготовка

Практика Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

5.4. Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Командные игры - снайпер, пионербол. Эстафеты с применением простых двигательных заданий, требующих координации движения. Эстафеты с элементами изучения туризма. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис.

5.5. Комплекс упражнений в тренажерном зале

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5.6. Скалолазание

Теория. Особенности обеспечения безопасности во время занятий на скалодроме. Особенности применения страховочного устройства. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Лазание разминочное – траверс. "Догонялки" (друг за другом). Преодоление разной сложности трас, с верхней страховкой, на трудность, на скорость. Совершенствовать лазание с верхней и нижней командной страховкой страховкой. Страховка в парах. Восстановление и снятие перил для организации подъема и спуска по вертикальным перилам. Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, шкотовый, срединный).

Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин.

5.7. Водная подготовка.

Теория. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их назначение и

Конструктивные особенности. Оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Практика Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение кострой. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Гребля на байдарках, на катамаранах. Обнос судов по берегу. Движение по большой воде, шиверам и порогам.

Планируемые результаты:

По окончании 4 года обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

1. Основные нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов II и III категории сложности.
3. Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.
4. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.
5. Виды и способы ориентирования.
6. Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
7. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.
8. Основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях.

УМЕТЬ:

1. Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.

2. Организовать туристский быт в экстремальных условиях.
3. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для степенного похода.
4. Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.
5. Составлять отчет о походе.
6. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях, составлять простейшие топографические карты, схемы.
7. Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
8. Определять район для совершения степенных походов, планировать маршрут.
9. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах в походе.
10. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.
2. Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

**Педагогический контроль
4 год обучения**

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
	Входящая диагностика (сентябрь)	Определение уровня знаний учащихся	Туристская подготовка, топография	Теория – тесты	Из 12 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 10 – 12 баллов Средний уровень – 8 – 9 баллов Низкий уровень – 6 – 8 баллов
	Текущий (ноябрь)	Проверка умений по основам тур-подготовки	Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе, организация туристского быта в экстремальных условиях	УТП	Участие
ОФП и СФП	Текущий (ноябрь)	Контроль за уровнем физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов, тестовые забеги	Набрать в сумме не менее 25 баллов

Основы туристской подготовки	Промежуточная аттестация (май)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе,	Поход III степени сложности	Участие
Топография и ориентирование		Определение уровня умений ориентирования на местности.	движение с картой	Соревнования на дистанции заданного направления	Закончить дистанцию
ОФП и СФП		Определение уровня физической и специальной физ. подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать в сумме всех упражнений не менее 30 баллов
Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного населенного пункта	экскурсия	Участие

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Туристская подготовка	140	16	124	УТП
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	16	2	14	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	16	4	12	
1.4.	Подготовка к походу	14	2	12	
1.5.	Питание в туристском походе	14	2	12	
1.6.	Техника преодоления препятствий	18	2	16	
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	46	2	44	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	14	-	14	
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	50	12	38	УТП
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	20	6	14	
2.2.	Соревнования по ориентированию	10	-	10	
2.3.	Прохождение маршрута ночью.	20	6	14	
3.	Краеведение	20	4	16	УТП

3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	20	4	16	
4.	Обеспечение безопасности	28	4	24	Тест, практическое занятие
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	14	2	12	
4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	14	2	12	
5.	Физическая подготовка	76	3	73	Выполнение нормативов
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	2	-	2	
5.2.	Кроссовая подготовка	10	-	10	
5.3.	Лыжная подготовка	10	-	10	
5.4.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	10	-	10	
5.5.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	10	-	10	
5.6.	Скалолазание	12	1	11	
5.7.	Водная подготовка	22	2	20	
ИТОГО:		324	36	288	

Содержание программы 5 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

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

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта

Теория Особенности расположения лагеря в водном походе, горном и лыжном походах. Устройство ветрозащитной стенки. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани. Стирка и сушка одежды и обуви, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов.

Практика Решение ситуационных задач по периодичности привалов и организации ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки в различных условиях. Разжигание костра в различных условиях.

1.4. Подготовка к походу

Теория Выбор и организация вида категорийного похода, в зависимости от местных географических объектов и способов передвижения. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов.

Практика Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в категорийном походе. Значение и особенности питания в многодневном категорийном походе.

Практика Расчет калорийности дневного рациона и составление меню на день и на весь поход.

1.6. Техника преодоления препятствий

Теория Организация переправ в лыжных и пешеходных походах.

Практика Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем, спуск по вертикальным перилам с использованием различных специальных приспособлений. Организация командной страховки. Организации и преодоление навесной переправы, переправы по параллельным веревкам. Укладка бревна и организация переправы по нему. Совершенствование техники вязки узлов.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП.

Теория Организация бивуака на соревнованиях, слетах.

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.8. Подведение итогов туристского похода

Практика Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

2. Ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка ориентиров. Глазомер в горах. Расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

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

2.2 Соревнования по ориентированию

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

2.3 Прохождение маршрута в ночное время

Теория Особенности движения группой ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Особенности движения ночью по азимуту Ночные соревнования по ориентированию.

Практика Участие в ночных соревнованиях по ориентированию. Совершение ночных переходов.

3. Краеведение

3.1. Изучение района похода

Теория Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Практика Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4. Обеспечение безопасности

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

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

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

Практика Разработка тактики и действия группы в аварийной ситуации. Тренинг.

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

Теория Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца.

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

5. Физическая подготовка

5.1. Контроль, самоконтроль

Практика Прохождение контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Применение профилактических мер перед походом.

5.2. Кроссовая подготовка

Практика Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

5.3. Лыжная подготовка

Практика Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

5.4. Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Командные игры - снайпер, пионербол. Эстафеты с применением простых двигательных заданий, требующих координации движения. Эстафеты с элементами изучения туризма. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис.

5.5. Комплекс упражнений в тренажерном зале

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5.6. Скалолазание

Теория. Особенности обеспечения безопасности во время занятий на скалодроме. Особенности применения страховочного устройства. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Лазание разминочное – траверс. "Догонялки" (друг за другом). Преодоление разной сложности трас, с верхней страховкой, на трудность, на скорость. Совершенствовать лазание с верхней и нижней командной страховкой страховкой. Страховка в парах. Восстановление и снятие перил для организации подъема и спуска по вертикальным перилам. Совершенствование способов прощелкивания веревки в страховочный карабин.

5.7. Водная подготовка.

Теория. Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика Сборка и разборка байдарок. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Гребля на байдарках, на катамаранах. Обнос судов по берегу. Движение по большой воде, шиверам и порогам.

Планируемые результаты:

По окончанию обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся должны ЗНАТЬ:

- Нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
- Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.
- Особенности ориентирования на горных участках.
- Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
- Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.

УМЕТЬ:

- Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
- Организовать туристский быт в различных видах походов.
- Выбирать район похода, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности.

- Организовать питание в категорийном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.
 - Преодолевать естественные преграды, организовывать переправы, страховку и само страховку.
 - Составлять отчет о походе.
 - Ориентироваться на местности в условиях похода. Составлять простейшие топографические карты, схемы.
 - Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
 - Определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут.
 - Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.
- ИМЕТЬ НАВЫКИ:**
- Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и само страховки.
 - Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

Педагогический контроль 5 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Основы туристской подготовки	Текущий (ноябрь)	Определение качества освоения программы	Туристская подготовка, проверка полученных знаний, умений	УТП	Участие
ОФП и СФП	Текущий (октябрь)	Определение уровня специальной и общей физической подготовки	ОФП и СФП	тренировка, выполнение нормативов	Набрать в сумме не менее 25 баллов
Топография и ориентировка	Промежуточная аттестация (май)	Определение уровня умений ориентирования	Движение по карте	УТП	Завершить маршрут
ОФП и СФП		Определение уровня специальной и общей физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать в сумме всех упражнений не менее 30 баллов

Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного края	УТП	Участие
-------------	---------------------	--------------------------------	--	-----	---------

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

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. Туристические коврики - 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:

1. Аудио - видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.
5. Карты туристские, спортивные
6. Учебные пособия для детей (таблицы)
7. Раздаточный материал

Кадровое обеспечение:

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися. К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (инструкторов по туризму, спасателей МЧС, медиков, совершеннолетних учащихся обучающихся по смежным программам по туристско-краеведческой направленности и т.д.)

Методическое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Занятия лучше всего проводить в занимательной игровой форме.

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.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный, Наглядный, Практический, Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
2.	Основы туристской техники	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание (установка палатки и др.)
3.	Топография и ориентирование.	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
4.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	наглядный материал, практическое задание
5.	Общая и специальная физическая подготовка	наблюдение, практическое занятие тренировка, соревнование	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

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).

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

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении №2.

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.

План работы с родителями (воспитателями детского дома имени А.А. Католикова) представлен в Приложении №3

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

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 качественно и в полном 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: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост 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 ВКонтакте, Одноклассники, Сферум. почта Mail.ru, Яндекс Почта 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

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися
(2год обучения)**

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	1.1 Виды туризма	Просмотр видеолекции: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&from=tabbar&parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-l7-balancer-8080-BAL-5830&text=виды+туризма+и+их+характеристика	опрос
2	4.3 Первая доврачебная помощь	https://podrukazak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/	опрос
3	1.5 Питание	https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/	конспект
4	1.2 Личное снаряжение	https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/chto-brat-v-puteshestvie-podborka-spiskov-snaryazheniya/	конспект
5	2.1 Ориентирование	https://fast-wolker.ru/kak-polzovatsya-kompasom-v-lesu-bez-karty-opisanie-v-prostyx-slovax.html	опрос
6	1.3 Узлы	https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html	Видео, фото отчет
7	3.2 Памятные места города	https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g298509-Activities-c47-Syktyvkar_Komi_Republic_Northwestern_District.html	Конспект
8	1.4 Виды костров	https://provyzhivanie.ru/vyzhivanie/ogon/vidy-kostrov	тест

3 год обучения

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Ссылка	Форма контроля.
1	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	Онлайн презентация.	1) https://youtu.be/G7nzICTjfPg 2) https://youtu.be/6k62b1O96g4	Опрос.
2	Основы туристской подготовки. Техника преодоления препятствий	Онлайн лекция.	1) https://youtu.be/HAGuaaABIDk 2) https://youtu.be/AwqnJ4zMgeo	Опрос.
3	Общая и	Онлайн	1) https://ppt-online.org/63444	Опрос.

	специальная физическая подготовка. Туристские слеты и соревнования. УТП.	презентация.	2) https://youtu.be/2iFiwB7c1qw	
4	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	Онлайн урок.	1) https://vk.com/video-398439_456239414	Опрос.
5	Обеспечение безопасности Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших	Инфоурок.	1) https://youtu.be/QlnW57bSpfc 2) https://youtu.be/OKqHrwvNpMA 3) https://youtu.be/XANveGD918Y 4) https://youtu.be/LaUAno4pfJI	Опрос.

4 год обучения

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Ссылка	Форма контроля.
1	1.1. Нормативные документы по туризму	Онлайн лекция.	https://tssr.ru/files/materials/1896/regplay_2021_marshrut.pdf	Опрос.
2	1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях	Онлайн лекция.	https://survinat.ru/2011/10/problems-vynuzhdenogo-avtonomnogo https://survinat.ru/2011/10/metodika-obucheniya-osnovam-avtonomnogo/	Опрос.
3	4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших	Онлайн презентация.	https://vk.com/im?sel=c174&z=video3701557_456239322%2Fe945e2c7eb3ded0ddc https://62.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/okazanie-pervoy-pomoshchi/video-posobiya	Опрос.

	ших			
4	1.5. Питание в туристском походе	Онлайн урок.	1) https://skitalets.ru/information/books/pitanie-v-turistskom-puteshestvii-2410_4731/	Опрос.
5	5.7. Водная подготовка.	Онлайн урок.	http://www.perekaty.ru/index.php/v-puti/prepare https://survinat.ru/2010/10/podgotovka_vodnogo_pohoda/ https://tour-vestnik.ru/pravila-bezopasnosti-v-vodnom-pohod	Опрос.

5 год обучения

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Ссылка	Форма контроля.
1	1.1. Нормативные документы по туризму	Изучение документа	https://docs.cntd.ru/document/456071792	Опрос.
2	Ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	Чтение методической литературы	https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-orientirovanie-v-pohode-4435956.html	Опрос.
3	Общая и специальная физическая подготовка. Туристские слеты и соревнования. УТП.	Онлайн презентация.	1) https://ppt-online.org/63444 2) https://youtu.be/2iFiwB7c1qw 3) https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA	Опрос.
4	Общая и специальная	Онлайн урок.	1) https://www.youtube.com/watch?v=YEpXJ000mPk	Опрос.

	физическая подготовка. Общая физическая подготовка			
5	Обеспечение безопасности Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца.	Онлайн урок	https://www.youtube.com/watch?v=xVcmPgiS55s	Опрос.

Список литературы *Для педагогов*

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
2. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
3. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат , 1985 г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
6. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ,
7. "Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.
9. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

Для учащихся

- 4 Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.- М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
- 5 Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
- 6 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 2004 г.
- 7 Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
- 8 Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.

Тест «История города»

1. Когда Усть-Сысольск стал уездным городом?
 - а) 1780
 - б) 1586
 - в) 1800
2. По указу какой императрицы погост Усть-Сысольск был наречен городом?
 - а) Анны Иоанновны
 - б) Екатерины II
 - в) Елизаветы
3. Назовите самую знаменитую купеческую династию, долгое время игравшую главную роль в общественной жизни погоста и города Усть-Сысольска:
 - а) Оплеснины
 - б) Кузьбожевы
 - в) Сухановы
4. Схема застройки какого города была взята за основу при проектировании плана застройки Усть-Сысольска в XVIII веке?
 - а) Архангельск
 - б) Вологда
 - в) Санкт-Петербург
5. Какая из этих улиц была главной в Усть-Сысольске в XIX веке?
 - а) Набережная
 - б) Спасская
 - в) Трехсвятительская
6. В дореволюционном Усть-Сысольске было всего одно трехэтажное здание (не считая церквей). Оно сохранилось до наших дней. После реконструкции в этом здании находится Национальная художественная галерея РК. Для чего оно было построено?
 - а) Духовная семинария
 - б) Духовное училище
 - в) Троицкий собор
7. Почему мемориал воинам-сыктывкарцам, погибшим на фронтах ВОВ 1941-1945 годов, установлен на этом месте?
 - а) центр города
 - б) находился военкомат
 - в) больница
8. В каком году Коми ССР получила нынешнее название Республика Коми?
 - а) 1990
 - б) 1992
 - в) 1995
 - г) 1999

Тест «Природа родного края»

1. Какая природная зона занимает самую большую часть территории республики?
 - а) тундра
 - б) лесотундра
 - в) тайга
2. Выбрать правильные ответы. Национальные парки РК:
 - а) Печоро-Илычский
 - б) Астраханский
 - в) Югыд Ва
 - г) Ильменский

3. Назовите самое раннецветущее дерево в республике, которое служит своеобразным вестником пробуждения природы и цветет тогда, когда лес еще голый:

- а) ольха
- б) береза
- в) осина

4. Самая крупная река республики.

- а) Вычегда
- б) Мезень
- в) Печора

5. Назовите высочайшую вершину Уральских гор на территории РК.

- а) Манарага
- б) Неройка
- в) Народная (1895 м)

6. Выберите правильный ответ. Заповедники РК:

- а) Печоро-Илычский
- б) Астраханский
- в) Югыд-ва

7. Для какого ценного пушного зверя Печоро-Илычский заповедник является единственным местом, где он сохранился во всей Европе?

- а) горностай
- б) соболь
- в) куница

8. Назовите крупное парнокопытное животное, которое зимой держится на ягельных пастбищах, в борах-беломошниках:

- а) северный олень
- б) лось
- в) кабан

Тест «Исторические, архитектурные и другие памятные места родного края»

1. Это здание было построено в начале XX века по проекту вологодского архитектора И.И. Павлова. В 1979 г. была произведена его реконструкция. Высота здания - 22 метра. На высоте 10-ти метров находится восьмигранная башня со смотровой площадкой. Что это за здание?

- а) Пожарная каланча
- б) Духовное училище
- в) Музей

2. На какой площади находится памятник И.А. Куратову?

- а) Ломоносова
- б) Куратова
- в) Габова

3. На какой улице находится памятник Стефану Пермскому?

- а) ул. Кирова
- б) ул. Коммунистической
- в) ул. Советской

4. На какой улице находится памятник Домне Каликовой?

- а) ул. Кирова
- б) ул. Советской
- в) ул. Д. Каликовой

5. Сейчас в этом здании находится отдел этнографии Национального музея Республики Коми. Кому принадлежал этот дом до революции?

- а) купцу Комлину

б) купцу Оплеснину

в) купцам Дербеневым

6. Что находится на пересечении двух магистралей столицы Октябрьского проспекта и ул. Коммунистической? (Стела «Трижды орденоносная республика»)

7. В честь какого события был установлен памятный знак Стефану Пермскому на здании Национального музея и в каком году?

а) 620-летия Коми письменности

б) 600-летия принятия христианства Коми

в) 600-летия кончины Стефана Пермского

г) 1996 г. д) 1992 г. е) 1994 г.

8. Что размещалось в здании гимназии им. Пушкина до революции и как раньше называлась улица Орджоникидзе?

а) женская гимназия

г) Георгиевская

б) женская прогимназия

д) Покровская

в) мужская гимназия

е) Загородная

9. Кому принадлежал первый жилой каменный дом в Усть-Сысольске?

а) Оплеснину

б) Кузьбожеву

в) Суханову

10. Какой собор стоял на месте стадиона в Кировском парке?

а) Стефановский собор

б) Троицкий собор

в) Вознесенский собор

Тест «Оказание первой помощи»

1. Как оказать первую помощь при ушибе?

а) наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой.

б) наложить согревающий компресс.

в) осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

2. Как правильно оказать помощь другу (подруге) при кровотечении из носа?

Выберите из предлагаемых вариантов ответов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) сказать другу, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;

б) усадить друга, наклонив его туловище вперед;

в) измерить температуру и дать обезболивающее;

г) смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;

д) положить на спинку носа холод;

е) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5-10 минут.

(б; д; е; г)

3. Что нужно сразу же сделать при порезе?

а) перевязать рану

б) обмыть рану

в) смазать йодом вокруг раны

4. Что необходимо предпринять при повреждении связок?

а) согреть поврежденный сустав, обеспечить покой.

б) наложить повязку, фиксирующую сустав, прикладывать холодный компресс.

в) интенсивно растереть, наложить тугую повязку.

5. Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

а) промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода.

б) обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы.

в) нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.

6. Как правильно обработать рану?

а) промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода.

б) обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.

в) промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

7. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Критерии оценки ОФП

Балльная система: Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:

I уровень – 20 баллов

II уровень – 25 баллов

III уровень – 30 баллов

Спецкурс – 30 баллов

1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
М баллы	1	3	4	5	6	8	10

2. Сгибание рук в упоре лежа:

кол-во	10	12	16	20	25	
М баллы	1	3	4	6	8	10

кол-во	5	10	12	16	20	25
Ж баллы	1	3	4	6	8	10

3. Приседание на одной ноге (сумма):

кол-во	8	10	14	17	20	25	30	кол-во	6	8	10	12	14	20
М баллы	3	4	5	6	7	8	10	Ж баллы	3	4	5	6	8	10

4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

кол-во	25	35	45	55	60	кол-во	20	25	35	40	45	50
М баллы	3	4	5	8	10	Ж баллы	3	4	5	6	8	10

5. Кросс на местности:

I уровень – 500 м.	М время (сек)	3.40	3.00	2.20
	баллы	5	8	10

Ж время	4.00	3.20	2.40
баллы	5	8	10

II уровень – 1000 м. М время (сек) 6.00 5.00 4.00
баллы 5 8 10

Ж время 7.00 6.00 5.00
баллы 5 8 10

III уровень – 2000 м. М время (сек) 10.20 9.40 9.00
баллы 5 8 10

Ж время 11.40 11.00 10.20
Баллы 5 8 10

Спецкурс – 3000 м. М время (сек) 14.20 13.40 12.00
баллы 5 8 10

Ж время 16.20 15.00 13.40
Баллы 5 8 10

**Диагностические материалы
Форма фиксации образовательных результатов**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входящая диагностика	Промежуточный контроль		Итоговый контроль		Общий результат
		Собеседование	Собеседование	Практическое задание	Тест	Поход	

**Мероприятия воспитательной работе с учащимися
(2 год обучения)**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1. Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»		
1.1	- Мероприятия «Вспомним лето!», «А у нас все для вас!»; - «Удивительные горы»	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - интерактивная фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой - тематический час: «Мои любимые бабушка и дедушка»	октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу; - «Для меня он пример»	Октябрь-ноябрь
1.4	- Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс, «Мамины глаза»; - поздравление маме: открытка, сочинение	ноябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества: - тематическая пятиминутка «Герой на все времена»	9 декабря
1.6	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: фотоконкурс новогодних игрушек «Наряд для ёлки»	Декабрь-январь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады: - исторические пятиминутки «Блокадный Ленинград», «Нам жить и помнить», «Блокадный хлеб»; - просмотр художественных фильмов «Ленинград», «7-ая симфония»	январь
1.8	Мероприятия, посвященные Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества: уроки мужества: «Страны достойные сыны»	февраль
1.9	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: «Мой папа в армии служил»;	февраль
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - Международная акция «Георгиевская ленточка»; - Международная акция «Диктант Победы»;	май
1.11	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: - спортивно-развлекательные программы; « С семьей у костра»,	май
1.12	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей: - походы выходного дня- фотовыставка «Солнечное настроение»	май - июнь
2. «Ключевые дела»		
2.1	Кубок ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – маршрут. 1 этап – водный, горный, (1-3 степенной, 1-2 категорийный) 2 этап – пешеходный (1-3 степенной, 1-2 категорийный)	январь – июнь июль – декабрь

2.2	Туристский фестиваль «Полярные горы»	июнь -июль
2.3	Дни открытых дверей	Сентябрь Декабрь май
2.4	Экскурсионное ориентирование по городу Сыктывкару «По страницам истории»	май
2.5	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.6	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	сентябрь
2.7	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
2.8	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май
2.9	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май
3. «Экскурсии, экспедиции, походы»		
3.1	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам «Туристы –проводники Республики Коми»	в течение года
3.2	Экскурсии на предприятия города, очные и заочные экскурсии в профильные учебные заведения	в течение года
3.3	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
3.4	Экскурсии на природу, в музеи г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
3.5	Учебно-познавательные поездки, туры по Республике Коми и за ее пределами	в течение года
3.6	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию и спортивному туризму	в течение года
4. «Работа с родителями»		
4.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май
4.2	Родительские собрания в объединениях	I, II полугодие учебного года
4.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП
4.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
4.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
4.6	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях	в течение года

	«ВКонтакте»; - разработка буклетов, листовок, памяток с целью просветительской деятельности с родителями; - оформление информационных и тематических стендов	
5 «Профилактика»		
5.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - квест - игра «Безопасный город»;	в течение года
5.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Лекторий «Подросток и закон»; - Фотовыставка «Здоровое поколение»	в течение года
5.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - диспут «Право на счастливое детство»; - викторина «Личная безопасность»; - диспут «Что такое правонарушения и как их избежать»; - беседа «Здравствуй солнечное лето!»; - Памятки, информационные стенды: «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на ватрушках»;	в течение года
5.4	Республиканские соревнования «Школа безопасности»	май

(3 год обучения)

№п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Туриада Сыктывкарская зима, посвященные празднованию Дня защитника Отечества,	февраль -
2.	Чаепитие, посвященное Международному женскому дню	март
3.	Мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки	февраль
4.	Викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	апрель
5.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
6.	Экскурсионное ориентирование «По страницам истории»	май
7.	Беседа о Всемирном дне туризма	27 сентября
8.	Презентация, посвященные Дню защиты прав ребенка	20 ноября
9.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
10.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	в течение года
11.	Учебно-познавательные экскурсии, походы, поездки по РК и РФ	в течение года

(4 год обучения)

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
1.1	Мероприятия, посвященные Международному дню туризма;	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - поздравление ветеранов педагогического труда	октябрь

	(видеоткрытка, открытки, флешмоб);	
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: Презентация «Отец - Конкурс рисунков «Лучший папа!»,	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу;	октябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: - Конкурс рисунков «Лучшая мама на свете!»; - эстафеты «Спортивная мама»	ноябрь
1.6	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: «Зимние забавы», «Рождественские посиделки».	декабрь январь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: «Турнир по пулевой стрельбе среди учащихся посвященный Дню защитника Отечества»	февраль
1.8	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Эстафеты «А ну-ка девочки»	март
1.9	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: Квест «Космический поход»	апрель
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: «Забег победы», помощь ветеранам ВОВ, труженикам тыла, одиноким пенсионерам	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	Помощь в судействе на соревнованиях	Сентябрь, Январь, февраль, май
4.Модуль «Наставничество»		
4.1	Помощь в судействе на соревнованиях	Сентябрь, Январь, февраль, май
4.2	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	Осенний поход в рамках конкурса «Осенняя тропа»	октябрь
5.2	Зимний поход	февраль
5.3	Зимний поход в рамках туриады «Сыктывкарская Зима»	март
5.4	Пеший поход	июнь
5.5	Сплав по р. Вычегда	июнь
5.6	Поход на Приполярный Урал	июль
6.Модуль «Профилактика»		
	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма:	в течение года

	- Викторина «Правила дорожного движения», - Минутки безопасности: просмотр м/ф, д/ф, видеороликов;	
	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Беседы: «Правонарушения и ответственность», с представителями КПДН. - Беседа «Быть здоровым- это стильно!»	в течение года
	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: -месячник безопасности: безопасность в лесу; инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности; с приглашением представителей ГИБДД, МЧС.	в течение года
	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Беседы: «Правонарушения и ответственность», с представителями КПДН. - Акция «Быть здоровым- это стильно!»	в течение года

(5 год обучения)

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
	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
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: - Конкурс рисунков «Лучший папа!»;	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу;	октябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: - Конкурс рисунков «Лучшая мама на свете!»; - эстафеты «Спортивная мама»	ноябрь
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», «День школы»	апрель
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: «Забеги победы», помощь ветеранам ВОВ, труженикам тыла, одиноким пенсионерам	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 «Профорентация»		
3.1	Помощь в судействе на соревнованиях	Сентябрь, Январь, февраль, май
4.Модуль «Наставничество»		
4.1	Помощь в судействе на соревнованиях	Сентябрь, Январь, февраль, май
4.2	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	Осенний поход в рамках конкурса «Осенняя тропа»	октябрь
5.2	Зимний поход	февраль
5.3	Зимний поход в рамках туриады «Сыктывкарская Зима»	март
5.4	Велопоход	июнь
5.5	Сплав по р.Луза	июнь
5.6	Поход на Приполярный Урал	Июль
6.Модуль «Профилактика»		
	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
	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Мы в команде ГТО!» - Беседы: «Правонарушения и ответственность», с представителями КВДН. - Акция «Быть здоровым- это стильно!»	в течение года
	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
	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
	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: -Викторина «Правила дорожного движения», -Оформление информационного «уголка безопасности»;	в течение года

	- Минутки безопасности: просмотр м/ф, д/ф, видеороликов;	
	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
	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
	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

Приложение №3

План работы с родителями (2 год обучения)

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям, мероприятиям»	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	март
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Темы бесед, консультаций	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов	в течение года

**План работы с родителями (воспитателями детского дома имени А.А. Католикова)
(3 год обучения)**

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Сентябрь
		Подготовка к Республиканскому конкурсу походов «Осенняя тропа»	Сентябрь-ноябрь
		Участие в Республиканском фото-конкурсе походов.	Октябрь
		Подготовка к XI Открытой туриаде «Сыктывкарская Зима» по лыжному туризму, посвященной памяти Михаила Ерёмкина. 1 этап.	Январь - февраль
		Подготовка к слету Юных туристов.	Май
		Подготовка к учебно-тренировочному походу	В течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	Май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	Сентябрь
		День здоровья	Октябрь
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
		Подготовка к экскурсионному ориентированию «По страницам истории»	Май
4.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте» Туристы-России	В течение года

(4 год обучения)

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Сентябрь
		Подготовка к Республиканскому конкурсу походов «Осенняя тропа»	Сентябрь-ноябрь
		Участие в Республиканском фото-конкурсе походов	Октябрь
		Участие в Республиканских соревнованиях по спортивному туризму	В течение года
		Подготовка к Открытой туриаде «Сыктывкарская Зима» по лыжному туризму, посвященной памяти Михаила Ерёмкина.	Январь - февраль

		1 этап.	
		Подготовка к слету Юных туристов.	Май
		Подготовка к учебно-тренировочному походу	В течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	Май
3.	Организация совместных мероприятий ГАУ ДО РК «РЦДиМ», ГОУ Детский дом им. А.А. Католикова, МОУ ООШ п. Визябож	Туристско - краеведческий слет	Сентябрь
		День здоровья	Октябрь
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
		Подготовка к экскурсионному ориентированию «По страницам истории»	Май
4.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте» Туристы-России	В течение года

(5 год обучения)

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям, мероприятиям»	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Темы бесед, консультаций	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов	в течение года

Приложение №4

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Темы	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Г.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	68	19	49									
1.1.	История развития туризма	1	1	-	1								
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	2								
1.3.	Организация туристского быта.	8	3	5	2		2		2		2		
1.4.	Подготовка к походу	6	2	4		2		2		2			
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	2				2			2	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	2	2	2	2	2	2	2	4	2
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	-		1							
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	1				1				
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	21	4	14	2	3	3	3	2	2	2	2	2
1.10	Поведение итогов туристского похода	1	1	-									1
2.	Топография и ориентирование.	13	4	9									
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	5	2	3		2		3					
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	1	2			1			1			1
2.3.	Соревнования по ориентированию	3	1	2								3	
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2				1	1				
3.	Мой город	12	5	7									
3.1.	История города	4	2	2		1		1		1		1	
3.2.	Памятные места	4	2	2	1		1		1		1		
3.3.	Флора и фауна города и его окрестностей	2	1	1		1	1						
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2				1					1
4.	Основы гигиены, первая помощь	9	5	4									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	1	1						1		1		
4.2.	Походная аптечка	2	2	-		2							
4.3.	Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	2	4			2		2		2		
5.	Физическая подготовка	42	1	41									

5.1.	Кроссовая подготовка	8		8			2		2		2		2
5.2.	Лыжная подготовка	9		9					3	3	3		
5.3.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8		8	2		2		2		2		
5.4.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	8		8		2		2		2		2	
5.5.	Скалолазание	9	1	8		2		2		2		2	
ИТОГО:		144	34	110	15	18	16	17	21	15	17	16	9

Календарный учебный график второго года обучения

№ п.п.	Темы	кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	108	24	84									
1.1.	Туристский поход.	2	2	-	2								
1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	8	2	6	2		2		2		2		
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6		2		2		2		2	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	6	2	2							
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	2	2		2			2		2	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4		2		2			2		
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4			2		2		2	2	
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4		2		2		2			2
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	46	-	46	4	4	4	6	6	6	6	6	4
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6	2	2			2			2	2
2.	Топография и ориентирование.	29	14	15									
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6			2	2			2	2	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	2								
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-		2							
2.4	Компас, работа с компасом. Азимут.	5	2	3		1	2	1				1	
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2				2		2			

2.6.	Способы ориентирования	4	2	2					2		2		
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2						2		2	
3.	Моя республика – Коми (Природа края)	10	5	5									
3.1.	Общие сведения (обзор)	2	1	1			2						
3.2.	Природа Республики Коми	4	2	2						1	1	1	1
3.3.	Исследователи Коми края	2	2	-				2					
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2		2							
4.	Основы гигиены, первая помощь	16	8	8									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	2	2				2				2	
4.2.	Походная аптечка	4	2	2					2		2		
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего	8	4	4			2		2		2		2
5.	Физическая подготовка	53	3	50									
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	1								
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	2	1	1		1			1				
5.3.	Кроссовая подготовка	8	-	8	2	2						2	2
5.4.	Лыжная подготовка	10	-	10			2	2	2	2	2		
5.5.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8	-	8	1	1	1	1		1	1	1	1
5.6.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	12	-	12		2	1	2	1	2	1	2	1
5.7.	Скалолазание	12	1	11	2	1	2	1	2	1	2	1	
ИТОГО:		216	55	161	22	26	24	27	24	23	27	28	15

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п.п.	Темы	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	96	20	76									
1.1.	Туристские поход.	2	2	-	2								

1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	4	2	2	2		2						
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10	2	2	2		2		2		2
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2		2		2					
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10			2		2	2	2	2	2
1.6.	Туристские должности в группе	2	2	-			2						
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	2	10				2	2	2	2	2	2
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	12	4	8	2		2	2	2		2		2
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	30	-	30	4	4	4	4	4	4	2	4	
1.10	Подведение итогов туристского похода	6	2	4		2		2		2			
2.	Топография и ориентирование.	33	14	19									
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4		2		2				2	
2.2.	Земля и карта	2	2	-				2					
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-						2			
2.4	Компас, работа с компасом. Азимут.	6	2	4							2	2	2
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	2	2							
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2			2				2		
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4				2	2	2			
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3									3
3.	Моя Республика Коми (История и культура)	16	6	10									
3.1.	История края	10	4	6	2		2		2		2		2
3.2.	Культура Коми народа	6	2	4		2		2		2			
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	6	6									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-			2						
4.2.	Походная аптечка	4	2	2				2		2			
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4							2	2	2
5.	Общая и спец. физическая подготовка	59	6	53									
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-	2	2							
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	4	2	2		2					2		
5.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23	3	3	3	3	3	3	3	2	

5.4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
И Т О Г О:		216	52	164	24	26	24	26	24	26	26	19	21	

Календарный учебный график четвертого года обучения

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	110	10	100									
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	2								
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	12	2	10		2	2	2	2	2	2		
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	14	4	10			2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Подготовка к походу	12	-	12	2		2		2		2	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	2	2		2	2	2		2	
1.6.	Техника преодоления препятствий	15	-	15	2	2	2	2	2		2		3
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	35	-	35	5	5	5	5	5	5		5	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	8	-	8		2		2		2			2
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	30	10	20									
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	8	4	4	2		2				2		2
2.2.	Подготовка дистанций соревнований.	4	2	2	2	2							
2.3.	Соревнования по ориентированию	4	-	4									4
2.4.	Прохождение маршрута ночью.	14	4	10		2	2	2	2	2	2	2	
3.	Краеведение	10	8	12									
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	10	2	8	2	2		2		2		2	
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6									
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	5	2	3	1	1		1		2			
4.2.	Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших	5	2	3			1		1	1	2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	56	-	56									

5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4		2		2					
5.2.	Общая физическая подготовка	26	-	26	2	4	2	4	2	4	2	4	2
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	4	2	4	2	4	-	4	2	4
ИТОГО:		216	32	184	26	28	24	28	24	24	20	21	

Календарный учебный график пятого года обучения

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	140	16	124									
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	2								
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	16	2	14	2	2	2	2	2	2		2	2
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	16	4	12		2	2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Подготовка к походу	14	2	12	2	2	2	2	2		2		2
1.5.	Питание в туристском походе	14	2	12		2	2	2	2	2	2	2	
1.6.	Техника преодоления препятствий	18	2	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	46	2	44	4	6	6	4	4	6	6	6	4
1.8.	Поведение итогов туристского похода	14	-	14	2		2	2		2	2	2	2
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	50	12	38									
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	20	6	14	2	2	2	2	2	4	2	2	2
2.2.	Соревнования по ориентированию	10	-	10	3	3							4
2.3.	Прохождение маршрута ночью.	20	6	14	2	2	4	2	2	2	2	2	2
3.	Краеведение	20	4	16									
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	20	4	16	2	2	2	2	2	2	4	2	2
4.	Обеспечение безопасности	28	4	24									
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	14	2	12		4	3		3		3	3	

4.2.	Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших	14	2	12	4			3		3			3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76									
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4	2						2		
5.2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	46	4	6	4	6	4	6	6	6	4
И Т О Г О:		324	36	288	37	38	37	31	31	37	39	39	35