МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТиЭ
_____Жуков В.Г.
«30» августа 2019 г. №155

Рабочая программа
Социально-педагогической направленности
«Юные инструкторы-туризма»
Возраст обучающихся: 13-18 лет, 4 год обучения
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ковнацкая Маргарита Андреевна,
педагог дополнительного образования

г.Новочеркасск 2019 г

Содержание:

1. Пояснительная записка…… ……..3
2.Учебно - тематический план …… ……5
3.Календарно-тематический план……..…12
4. Краткое содержание изучаемого курса …… ……...14
5. Методическое обеспечение ……..…19
6.Требование к уровню подготовки учащихся…..……23
7.Используемая литература……..25

1.Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

На четвертом году обучения продолжается специализация по направлениям деятельности Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего

года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на учащихся 13-18 лет и предусматривает приобретение ими углубленных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы четвертого года – не менее 10 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

2.Учебно-тематический план
«Юные инструкторы туризма» 4год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2	Беседа
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	1	5	Беседа Пр. занятие
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	5	1	4	Пр. занятие
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8	Пр. занятие
1.5	Подведение итогов похода	8	-	8	Разбор, отчет
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	12	-	12	Пр. занятие
1.7	Соревнования по туризму	13	1	12	Соревнования
		56	**5**	**51**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	4	2	2	Пр. занятие
2.2	Соревнования по ориентированию	12	-	12	Соревнования
		16	**2**	**14**	
3. Краеведение					
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	Беседа
3.2	Изучение района путешествия	10	2	8	Пр. занятие
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	Беседа
		18	**4**	**14**	
4. Обеспечение безопасности в походе					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде		2	-	Беседа
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	12	1	11	Пр. занятие
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	14	1	13	Пр. занятие
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Пр. занятие
		34	**6**	**28**	

5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Пр. занятие
5.2	Общая физическая подготовка	24	-	24	Пр. занятие
5.3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Пр. занятие
		58	**2**	**56**	
6. Инструкторская подготовка					
6.1	Психологические основы обучения	8	2	4	Беседа
6.2	Психология коллектива	8	2	4	Беседа, пр. занятие
6.3	Права и обязанности руководителя группы	14	1	11	Беседа
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	16	1	13	Пр. занятие, беседа
		38	**6**	**32**	
7. Факультативные занятия					
Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.		**20**			Беседа, пр.занятие
ИТОГО за период обучения		**216**	**25**	**201**	

4.Содержание изучаемого курса

1. Инструкторы спортивного туризма
1.1.Правила поведения инструкторов туризма и техника безопасности на занятиях и соревнованиях
Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.
Роль капитана, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.
Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.
Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.
Практические занятия
Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.
1.2. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»
Практические занятия
Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов.
Совершенствование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником; прохождение бревна «маятником»; крутонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.
Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
1.3.Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»
Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика, параметры этапов и способы их преодоления. Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции.
Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.
Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды,

взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.
Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
Практические занятия
Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на крутонаклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенным командой.
1.4. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»
Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.
Практические занятия
Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого и последнего участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на круто-наклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенным командой.
1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»
Соревнования по поисково-спасательным работам на скальных дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска «пострадавшего» в лавине, каньоне, щели, на скалах. Тактические приемы организации командной работы на этапах.
Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
Практические занятия
Формирование умений и отработка навыков при работе с «пострадавшим» на скальных дистанциях. Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Прохождение команды с «пострадавшим» на технических этапах скальной дистанции: без использования специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности, через завалы, нагромождение камней; поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров;
с наведением перил и организацией сопровождения: переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну на носилках по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» на скальном участке по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.6. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Отчет о соревнованиях.

1.7. Туристские слеты и соревнования Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного, республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни, туристских самоделок. Анализ результатов соревнований.

2. Ориентирование на местности

2.1.Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия
Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.
3.2.Общая физическая подготовка
Практические занятия
Легкая атлетика
Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.
Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание малого мяча и гранаты.
Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.
Гимнастические упражнения
Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки. Элементы акробатики
Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове. Лазание по канату, по шесту при помощи рук.
Лыжный спорт
Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.
Плавание
Плавание изученными способами до 500 м.
Скалолазание
Лазание на скорость, на сложность.
3.3. Специальная физическая подготовка
Практические занятия
Упражнения на развитие выносливости
Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м Работа на отдельных этапах: вертикальный подъем, крутонаклонная переправа.
Упражнения на развитие быстроты
Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.
Преодоление коротких дистанций по технике пешеходного туризма до 100 м с преодолением свыше 10 технических этапов (спринт).
Упражнения для развития ловкости
Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».
Упражнения для развития силы
Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.
Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 40 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам»; «Подъем - траверс - спуск» по вертикальным перилам (свыше 5 м).
Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц
Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.
4. Организация проведения походов
4.1.Краеведение
Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.
Практические занятия
Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.
4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги Практические занятия
Организация привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.
Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Организация ночлега в населенном пункте. Бивак на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде.
4.3. Подготовка к походу, путешествию Практические занятия
Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы организации образовательного процесса – занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня, степенные, категорийные (пешеходные, водные), многодневные соревнования ислеты по ориентированию и туризму.
Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно–ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно – коммуникационные технологии.

Критерии оценки результатов:
- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);
- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований по ориентированию на уровне учреждения и города.

Результаты освоения программного материала по программе «Юные туристы-многоборцы» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а

также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

В результате освоения содержания образовательной программы выпускники должны проявлять:

• понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий и их планирования;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и интеллектуальной подготовке в полном объеме;

• способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, владеть информационными технологиями обработки результатов соревнований;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при прохождении дистанции соревнований.

Предполагаемые результаты четвертого года обучения

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- Сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого виды туризма;
- Роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, его содержания и модернизацию;
- Требования безопасности к месту бивака и привала; порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря; типы костров и их применение к определенным условиям, меры безопасности при разведении и сохранении костра и заготовке, хранению дров; узлы, применяемые в туризме;
- Понятия о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, т.д.; понятия о факторах выживания;
- Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Перечень должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе;

- Характеристики естественных препятствий и условия безопасного их преодоления;

- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;

- Основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;

- Порядок подведения итогов похода;

В конце учебного года обучающиеся должны владеть имениями и навыками:

- Составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов и соревнований; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;

- Выбор места для бивака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование рубище-режущих инструментов;

- Подбор одежды для участия на соревнованиях и походе согласно погодным условиям; питьевой режим в походе; режим дня в походе;

- Соблюдение правил и режима движения; преодоление сложных естественных препятствий;

- Использование страховки и самостраховки; вязка узлов;

- Тактико-технические действия на дистанция- пешеходная (индивидуальное прохождение) 1-3 класса;

- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная-группа 1-3 класса;

- Составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи в полевых условиях;

- Составление отчетов о походе; ремонт снаряжения;

Промежуточная аттестация учащихся пятого года обучения проводится по итогам учебно- тренировочных выездов, соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Формы промежуточной аттестации учащихся пятого года обучения: зачет, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся пятого года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Рекомендуемый перечень
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря
(на 12человек).

- Веревка основная (50 м) 4 шт.
- Веревка основная (40 м) 6шт.
- Веревка основная (25 м) 4 шт.
- Веревка вспомогательная (60 м) 2шт.
- Петли прусика (веревка 6 мм) 10шт.
- Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 10шт.
- Рукавицы для страховки и сопровождения 10 пар.
- Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
- Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 12 шт.
- Карабины-автоматы 30 шт.
- Блоки и полиспаст 4 шт.
- Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм) 3 шт.
- Жумар 10шт.
- Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 10шт.
- Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
- Накидка от дождя 10шт.
- Компас жидкостный для ориентирования 10шт.
- Спортивные карты различных полигонов
- Условные знаки спорткарт 10 шт.
- Курвиметр 2 шт.
- Призмы и стойки для ориентирования на местности 10шт.
- Компостеры для отметки прохождения КП 10 шт.
- Секундомер электронный 1 шт.
- Костровое оборудование 1 шт.
- Каны (котлы) туристские 2 компл.
- Спальники 15 шт.
- Палатки туристские походные 5 шт.
- Коврики 15шт.
- Рюкзаки 15 шт.
- Топор походный 2шт.
- Тент 2шт.
- Ремонтный набор 1 шт.

6.Требования к уровню подготовки учащихся

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:
- Сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого виды туризма;
- Роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, его содержания и модернизацию;
- Требования безопасности к месту бивака и привала; порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря; типы костров и их применение к определенным условиям, меры безопасности при разведении и сохранении костра и заготовке, хранению дров; узлы, применяемые в туризме;
- Понятия о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, т.д.; понятия о факторах выживания;
- Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Перечень должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе;
- Характеристики естественных препятствий и условия безопасного их преодоления;
- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;
- Основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;
- Порядок подведения итогов похода;

В конце учебного года обучающиеся должны владеть имениями и навыками:
- Составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов и соревнований; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;
- Выбор места для бивака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование рубище-режущих инструментов;
- Подбор одежды для участия на соревнованиях и походе согласно погодным условиям; питьевой режим в походе; режим дня в походе;
- Соблюдение правил и режима движения; преодоление сложных естественных препятствий;
- Использование страховки и самостраховки; вязка узлов;
- Тактико-технические действия на дистанция- пешеходная (индивидуальное прохождение) 1-3 класса;
- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная-группа 1-3 класса;
- Составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи в полевых условиях;

- Составление отчетов о походе; ремонт снаряжения;

Промежуточная аттестация учащихся пятого года обучения проводится по итогам учебно- тренировочных выездов, соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Формы промежуточной аттестации учащихся пятого года обучения: зачет, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

7. Используемая литература.

Алексеев А.А. Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур МО РФ,1996.

Алешин В.М., СеребриковА.В. Туристическая топография. - М., Профиздат,1985

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ,1994

АппенянскийА.И. Физические тренировки в туризме.- М., ЦРИБ «Турист»,1989

Баленко С,В . Школа выживания./Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М ,часть1-1992,часть 2-1994г.

Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение ,1981.

Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста.- М.:ФиС,1990.

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе .-М.:Знание,1990.

Волков Н.Н. Спортивные походы в горах.- М.:ФиС,1974.

Волович В.Г. Академия выживания.- М.: ТОЛК,1996

*Волович В.Г.*Как выжить в экстренной ситуации.- М.:Знание,1990.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет »,1993.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром.- М.:ИД «Вокруг света»,1994.

Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода.-М.: «Турист»,1986.

Григорьев В.Н Водный туризм .-М.:Профиздат,1990.

Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полевые растения СССР._М.:Мысль,1976.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма.- М.:ФиС,1988

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.-М.:ФиС,1978.

Казанов А.А Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности.- М.:ЦДЭТС МП РСФСР,1985.

Клан Я., Ванчур Б. Грибы – Прага, Артия,1984.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд.2-е.