

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Программа «Туризм и выживание в чрезвычайных ситуациях природной среды» **базового уровня** является дополнительной образовательной программой туристско-краеведческой направленности.

Актуальность. Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- ✓ созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- ✓ удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству.

Для сравнения при разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной

программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- **по цели:** программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель данной программы – создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающегося и формирования гармоничной, способной к самоопределению, самопознанию и саморазвитию личности средствами туризма и краеведения.

- **по содержанию:** приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Программа «Туризм и выживание в чрезвычайных ситуациях природной среды» построена на приоритетах саморазвития, и умения вырабатывать алгоритмы тактических и стратегических решений возникающих задач, что не исключает ни оздоровительно-спортивной деятельности, ни природопознавательной и краеведческой деятельности обучающихся.

- **по ожидаемым результатам:** программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм»

Смирнова Д.В результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Туризм и выживание в чрезвычайных ситуациях природной среды» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающего.

Новизна. Новизна данной образовательной программы заключается в том, что использованы нововведения в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие обучающихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов, что достигается отчасти подбором изучаемого материала и, в большей степени, формой его подачи.

Педагогическая целесообразность методик, приемов и технологий, используемых в процессе реализации программы обусловлено их адаптацией к особенностям физиологии и психологии учащихся данной ступени, и, что программа позволит заниматься не только одаренным детям, но и учащимся со средними физическими данными и даже детям с ослабленным здоровьем, так как воспитательный потенциал программы направлен на целенаправленное развитие у учащихся таких качеств, как любовь к Родине, стремление к познанию природы, взаимовыручку, трудолюбие, готовность принимать самостоятельные решения.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 18 лет и допускает формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп обучающихся. В группы 1-го года обучения принимаются все желающие соответствующего возраста, выполнившие установленные процедуры, в группы 2-го – 3-го года обучения возможно зачисление обучающихся в возрасте 13 – 16 лет по результатам собеседования.

Объем программы – 1080 часов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год,

3 год обучения: 216 часов в год,

4 год обучения: 216 часов в год,

5 год обучения: 216 часов в год.

Программа рассчитана на учебную нагрузку 6 часов в неделю для всех лет обучения. Возможно варьирование почасовой нагрузки в зависимости от особенностей группы либо изменение нагрузки по тарификации. Все изменения отражаются в рабочей программе объединения, либо календарно-тематическом плане на конкретный учебный год.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в традиционной форме. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 12 – 15 человек, 2-го – 3-го года обучения – 11 – 13 человек, 4-го – 5-го года обучения – 8 – 11 человек. В течение учебного года занятия распределены неравномерно. Как правило, занятия на местности проводятся по выходным дням, походы выходного дня – 2 – 3 раза в учебную четверть. Возможны занятия на местности в течение рабочей недели вместо или сверх занятий по обычному расписанию.

Организационные формы обучения. Основной объём занятий проводится в группах полного состава. Часть занятий, в основном практических, может проходить индивидуально или с небольшими группами, если есть необходимость отработать технические навыки или подготовить команду к соревнованиям или походу. Программа допускает формирование, как одновозрастных, так и разновозрастных групп обучающихся.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается с учетом СП 2.4.3648-20. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Теоретические и практические занятия в помещении

проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Большая часть практических занятий приходится на осень и весну.

1.2. Цель и задачи программы

Программа «Туризм и выживание в чрезвычайных ситуациях природной среды» ставит своей **целью** создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающегося и формирования гармоничной, способной к самоопределению, самопознанию и саморазвитию личности средствами туризма и краеведения.

Задачи.

Личностные:

- развивать у обучающихся коммуникативные навыки и умение создавать комфортную эмоциональную среду;
- способствовать развитию памяти, внимания, логического мышления;
- способствовать получению и развитию практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля и самодисциплины;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими по возрасту участниками процесса в решении общих проблем.

2. Метапредметные:

- формировать потребность к духовному развитию; способствовать становлению внутренних маркеров нравственности и морали;
- формировать основы культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России;
- способствовать формированию эстетических потребностей; способствовать развитию самостоятельности и ответственности;
- формировать целеустремленность и настойчивость в достижении

результата;

- закрепить сознание ценности человеческой жизни, формировать умение противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- воспитывать осознанный патриотизм;
- воспитывать чувство коллективизма, ответственности друг за друга и уважения к окружающим.

3. Предметные:

- дать основные знания, умения и навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания доврачебной помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
- сформировать основные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях;
- дать возможность углубления знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- привлечь внимание к изучению и сбережению природного и исторического наследия Новосибирской области, Сибири и России в целом;
- сформировать умение планировать, контролировать и анализировать собственную деятельность и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- показать различные способы получения (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- дать основные понятия психологии общения, заложить основы рационального общения;

– показать способы решения проблем творческого и поискового характера.

Таким образом, в основе программы – реализация личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании обучающихся, интеграция научных знаний и образовательных технологий.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	4	4	-
2.	Снаряжение туриста	8	6	2
3.	Техника преодоления препятствий	48	8	40
4.	Походная группа туристов	6	4	2
5.	Ориентирование на местности	32	8	24
6.	Краеведческая работа в туристском походе	18	10	8
7.	Школа Робинзона	30	10	20
8.	Привалы и бивак	12	4	8
9.	Питание в походе	10	2	8
10.	Соревнования туристов.	30	6	24
11.	Подготовка к походам	10	4	6
12.	Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшему	8	4	4
	Всего:	216	70	146

Содержание учебного плана

Учебный план и программа 1 года занятий рассчитаны на учащихся 5, 6 и 7 классов общеобразовательной школы и не предусматривают глубокого детального изучения тактики и техники туризма. Такое обучение предусмотрено в дальнейшем - на следующих этапах обучения.

Основной целью первого года становится общее знакомство с

понятием "туризм" и общими принципами безопасности, получение первых сведений по технике, тактике и вопросам безопасности в туризме, при наиболее широком охвате учащихся.

В этот период проводится отбор наиболее заинтересованных учащихся для более глубокого изучения избранных тем в дальнейшем.

1. Вводное занятие. Беседа о туризме и о работе клуба «Траверс», о значении знаний получаемых ребятами в клубе.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Спортивные нормативы в туризме. Рассказы из жизни и походов турклуба, показ слайд – фильма. Заполнение анкет кружковцев.

2. Снаряжение туриста. Личное и групповое туристское снаряжение. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, эффективность и универсальность. Примерный список личного снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Общественное снаряжение. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Практические занятия. Укладка рюкзака, тест " Личное снаряжение"

3. Техника преодоления препятствий. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Вида естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной и по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и различной физической природы. Преодоление водных преград. Различные виды переправ.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, внимания, взаимовыручки, правильной оценки своих сил и умений.

Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах и т.д. Направляющий и замыкающий, их обязанности.

4. Походная группа туристов. Спортивное и краеведческое содержание похода. Подбор группы, распределение обязанностей в группе. Плановые и разовые дежурства. Общественные работы и поручения. Отношения в группе. Конфликтные ситуации.

5. Ориентирование на местности. История появления и развития изображения земной поверхности. Современные карты: их виды и особенности. Применение карт туристами. Задачи ориентирования - компас в решении этих задач. Виды компасов. Устройство компаса. Азимут. Масштаб карты. Приемы ориентирования на местности без карты и компаса.

Практические занятия

Зарисовка топографических знаков, чтение топографических карт, планов и картосхем по квадратам и маршрутам. Измерения на карте. Топографический диктант.

Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Ориентирование карты по компасу и по местным ориентирам. Глазомерная оценка расстояний на местности.

6. Краеведческая работа в туристском походе. Краеведческая работа в походе. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Фотографирование в походе. Начальные сведения по технике фотографии: дальность, диафрагма, экспозиция.

Общественно полезная работа туристов, формы такой работы в походах и после их завершения.

7. Школа РОБИНЗОНА. Экстремальные ситуации вне города и в городе. Виды экстремальных ситуаций. Возникновение, противостояние и выход из экстремальной ситуации. Добывание огня, разведение костра,

способы приготовления пищи. Природная кладовая. Ночевки и убежища. Значение, устройство и типы убежищ. Аварийная сигнализация и ориентирование без карты и компаса. Предотвращение экстремальных и аварийных ситуаций.

8. Привалы и бивак. Виды привалов и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планирование бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. График дежурств.

Охрана природы. Безопасность бивачных работ.

9. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Рациональное питание, состав и калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Составление походного меню. Упаковка и переноска продуктов.

Водно-солевой режим в походе. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1 – 3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

10. Соревнования туристов. Виды туристских соревнований и их особенности. Примерный перечень этапов. Судейство.

11. Подготовка к походам. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами 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 общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки 1 – 3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 – 3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

12. Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшему. Личная

гигиена туриста. Обувь туриста. Уход за ногами, носками и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Самоконтроль туриста.

13. Зачетный пешеходный поход первой категории сложности.

Проводится летом с кружковцами успешно прошедшими курс обучения в течение года.

Минимальный объем знаний, умений и навыков членов объединения 1-го года обучения.

№	Наименование темы	Знания	Умения и навыки
1.	Вводное занятие.	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
2.	Снаряжение туриста	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. Специальное снаряжение.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
3.	Техника преодоления препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления Узлы используемые в туризме.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. Вязка 12 основных узлов
4.	Походная группа туристов	Распределение обязанностей в группе. Походные должности и дежурства.	Дежурства. Выполнение обязанностей по одной из походных должностей

5.	Ориентирование на местности	Виды картографического материала. Понятие о масштабе карты. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Устройство компаса. Понятие «ориентиры» Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса Измерение и построение азимутов. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
6.	Краеведческая работа в туристском походе	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Ведение дневниковых записей, фотографирование, Описание маршрута	Сбор информации об особенностях природы района путешествия по различным источникам. Составление простейшего отчета о проделанном путешествии.
7.	Школа Робинзона	Способы предотвращения возникновения аварийных ситуаций. Способы добывания огня и разжигания костров. Виды укрытий и убежищ. Съедобные растения	Разведение костра без использования искусственных материалов. Строительство простейших укрытий.
8.	Привалы и бивак	Основные требования к месту привала и бивака Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
9.	Питание в походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре простейших блюд.

10.	Соревнования туристов.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
11.	Подготовка к походам	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
12.	Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшему	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой доврачебной помощи. Наложение повязок. Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки. Применение медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	-
2.	Итоги летнего зачетного похода	10	-	10
3.	Туристские районы России и стран ближнего зарубежья	4	4	-
4.	Виды туризма. Горный туризм и его особенности	4	2	2
5.	Краеведческая и общественно полезная работа в походе	8	4	4
6.	Туристская группа - принципы формирования и управления.	4	4	-
7.	Техника передвижения и страховки в горном походе	60	14	46

8.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	24	8	16
9.	Снаряжение для походов в горах, Самодельное снаряжение	6	2	4
10.	Питание в туристском походе	8	2	6
11.	Бивак и бивачные работы в горах	16	4	12
12.	Тактика горных походов	14	6	8
13.	Экстремальные ситуации и безопасность путешествий	28	4	24
14.	Гигиена туриста и первая помощь в походе	8	4	4
15.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8
16.	Подготовка к тренировочным и летнему зачетному походам	10	2	8
17.	Летний зачетный горный поход 1 категории сложности	-	-	-
	Всего:	216	64	152

Содержание плана 2 года обучения

1. Организационное занятие.

Подведение итогов прошедшего года. Планирование работы на новый учебный год. Организационные мероприятия.

2. Итоги летнего зачетного похода.

Отчеты ответственных за выполнение специальных работ. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

3. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

4. Виды туризма. Горный туризм и его особенности. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

5. Краеведческая и общественно полезная работа в походе. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения.

6. История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Литература по изучению родного края.

Изучение района путешествия.

Паспорт пройденного маршрута – правила составления. Общественно полезная работа в походе.

Практические занятия

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

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

7. Туристская группа - принципы формирования и управления.

Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (завхоз). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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

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

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

Хронометрист.

Летописец. Ведение летописи похода. Правила ведения дневниковых записей.

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

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

8. Техника передвижения и страховки в горном походе.
Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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 «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки 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 самостраховка во время брода.

Наиболее рациональные приемы передвижения с рюкзаком на лыжах по пересеченной местности. Способы тропления лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды и снежного покрова.

Подъем на лыжах обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Подъем «серпантином». Разворот на склоне. Меры обеспечения безопасности при подъеме серпантином.

Движение на лыжах с использованием тормозящих приспособлений.

Спуски на лыжах в высокой, средней и низкой стойках, лесенкой и соскальзыванием. Меры безопасности.

Торможение поворотом к склону, «плугом», «полуплугом». Остановка падением. Меры предосторожности.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Отработка техники движения и преодоления препятствий на лыжах.

9. Топографическая подготовка и ориентирование в походе.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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.

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 крок и схем участков маршрута.

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.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий 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.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. 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.

Практические занятия

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

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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, ширины реки, оврага.

Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

10. Снаряжение для походов в горах. Самодельное снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, набор котлов, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт

снаряжения.

11. Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, высококалорийных смесей.

Роль витаминов и микроэлементов в питании туриста.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Самостоятельная работа – составление меню на 3 – 5 дней.

12. Бивак и бивачные работы в горах.

Требования к месту бивака:

- а. Безопасность;
- б. жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- с. комфортность.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка

дров - работа с пилой и топором.

13. Тактика горных походов. Понятие о тактике в пешеходном 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, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

14. Экстремальные ситуации и безопасность путешествий. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. 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 доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;

- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

15. Гигиена туриста и первая помощь в походе. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя

поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

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

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

16. Туристские слеты и соревнования. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнования. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

17. Подготовка к тренировочным и летнему зачетному походам. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к

началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный походы. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Посещение библиотеки НО ТССР или других туристских объединений для уточнения сведений о районе похода.

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	-
2.	Итоги летнего зачетного похода	10	2	8
3.	Горный туризм и альпинизм. История, современное состояние, перспективы развития	6	6	-
4.	Горные системы мира, стран ближнего зарубежья и России, их туристские возможности	6	6	-
5.	Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах	18	6	12
6.	Физическая и психологическая подготовка туриста к сложным походам.	10	6	4
7.	Поисково-спасательная служба	4	4	-
8.	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий	40	8	32
9.	Тактика в походе	20	10	10
10.	Снаряжение для горного похода	8	4	4
11.	Питание в горном походе	8	2	6

12.	Организация быта в походе	16	4	12
13.	Первая помощь в походе	12	4	8
14.	Экстремальные ситуации: факторы риска и выживания	50	10	40
15.	Подготовка летнего похода	6	-	6
	Всего:	216	74	142

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Организационное занятие. Подведение итогов прошедшего года. Планирование работы на новый учебный год. Организационные мероприятия.

2. Итоги летнего зачетного похода. Отчеты ответственных за выполнение специальных работ. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

3. Горный туризм и альпинизм. История, современное состояние, перспективы развития.

4. Горные системы мира, стран ближнего зарубежья и России, их туристские возможности.

5. Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах.

Виды картографических материалов и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт,

изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Особенности ориентирования в сложном походе. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

6. Физическая и психологическая подготовка туриста к сложным походам. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Рекомендуемые физические упражнения. Понятие об аутогенной тренировке.

7. Поисково-спасательная служба.

8. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий.

Движение по дорогам, тропам, травянистым и осыпным склонам. Движение через заросли. Движение по скалам. Знакомство с видами

микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приёмов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки.

Движение по льду. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по параллельным перилам, навесной переправы. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Организация страховки при переправах. Меры безопасности при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы. Техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации

переправ. Вязание узлов.

9. Тактика в походе. Понятие – тактика. Тактический план похода. Тактический план преодоления сложного участка.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач по туристской тактике.

10. Снаряжение для горного похода. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения горного похода.

Ветроустойчивые палатки. Примуса и «автоклав».

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, котлов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

11. Питание в горном походе. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании туристов. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Различные «раскладки». Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусами.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

12. Организация быта в походе. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

13. Первая помощь в походе. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при ожогах и обморожениях.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

14. Экстремальные ситуации: факторы риска и выживания.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок

действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

15. Подготовка летнего похода.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Учебный план 4 года обучения

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	-
2.	Итоги летнего зачетного похода	10	2	8
3.	История развития и современная организация самостоятельного туризма и согласующихся форм	4	4	-
4.	Туристско-классификационное районирование территории России и стран ближнего зарубежья.	4	4	-

5.	Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий и их характеристика	2	2	-
6.	Обзор литературы и пособий по туризму	2	2	-
7.	Туристский коллектив, как малая группа. Психология малой группы	8	2	6
8.	Роль инструктора в коллективе	2	2	-
9.	Подготовка младшего инструктора	12	4	8
10.	Особенности видов туризма	4	2	2
11.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления	50	6	44
12.	Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия	16	6	10
13.	Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях	20	4	16
14.	Питание в экстремальных ситуациях	10	2	8
15.	Первая помощь и способы транспортировки пострадавшего	20	4	16
16.	Ориентирование и топография	20	4	16
17.	Обеспечение безопасности жизни группы в экстремальных ситуациях	20	4	16
18.	Подготовка зачетного похода 2 к.с.	10	-	10
	Всего:	216	56	160

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Организационное занятие. Подведение итогов прошедшего года, планирование работы на новый учебный год. Организационное мероприятие.

2. Итоги летнего зачетного похода. Разбор похода и действий участников в различных ситуациях.

Практические занятия. Подготовка фотоматериалов. Обработка путевых записей и коллекций. Составление технического отчета и его защита в областном клубе туристов. Выпуск походной стенгазеты. Вечер-отчет.

3. История развития и современная организация

самодеятельного туризма и согласующихся форм. История самодеятельного туризма. Современная организация. Плановый туризм. «Дикий» туризм. Одиночки. Робинзон-клубы и экстрим-клубы. Перспективы дальнейшего развития.

4. Туристско-классификационное районирование территории России и стран ближнего зарубежья.

Уровень туристской освоенности районов. Описание туристских районов.

5. Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий и их характеристика. Слеты и соревнования. Виды соревнований. Походы выходного дня и массовые выходы. Спортивные походы и сборы. Агитационные мероприятия. Вечера и конкурсы.

6. Обзор литературы и пособий по туризму.

7. Туристский коллектив, как малая группа. Психология малой группы. Значение учета психологических особенностей туристов. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

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

Понятие психологического климата в группе. Работа инструктора по созданию благоприятной атмосферы в группе. Первичные группы. Лидеры в группе формальные и неформальные. Тип лидерства: демократический и авторитарный. Малая группа. Ролевая структура туристской группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Конфликтные отношения в группе. Типы конфликтов. Способ развития. Исход конфликта. Способы преодоления конфликтной ситуации. Психологическая тактика руководства туристской группой. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

8. Роль инструктора в коллективе. Права и обязанности инструктора. Ответственность инструктора. Обучающее воздействие.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы: — изучение района похода;

- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимых мер, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

9. Подготовка младшего инструктора. Знания и умения необходимые инструктору для выполнения своей работы. Инструкторские школы. Роль самообразования. Использование методической литературы. Систематизация' полученных знаний. Постоянное развитие и тренировка физических и умственных способностей. Тренировка внимания, быстрота реакции, памяти и т.п.

10. Особенности видов туризма. Виды активного туризма. Отличительные особенности. Взаимосвязь видов туризма. Соотношение разрядных норм. Возможности комбинирования.

11. Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления. Движение по ровной и пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, таежные тропы, заболоченная местность. Преодоление склонов различной крутизны с различными почвенно-растительными условиями. Преодоление скал, ледовых и снежных склонов. Преодоление водных преград. Виды переправ. Страховка.

Практические занятия

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

12. Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия. Сбор информации. Анализ информации. Выработка тактического плана.

Практические занятия.

Составление тактических планов и их разбор.

13. Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях. Планировка и безопасность бивака. "Холодные" и "сидячие" ночевки и их организация.

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

14. Питание в экстремальных ситуациях. Проблемы уменьшения веса продуктового рациона при соблюдении норм рационального питания. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях. Безопасное голодание.

15. Первая помощь и способы транспортировки пострадавшего. Симптомы основных часто встречающихся заболеваний и оказание первой помощи. Способы транспортировки пострадавшего на большие расстояния или в сложных условиях.

16. Ориентирование и топография. Номенклатура топографических карт. Учет картографической генерализации. Виды глазомерных съемок. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Доработка увеличенных копий топографических карт. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

17. Обеспечение безопасности жизни группы в экстремальных ситуациях. Факторы риска. Факторы выживания. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание одного или нескольких участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода;

— травма участника похода при преодолении сложных участков или

на бивачных работах;

- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

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

- недостаточная информированность о состоянии здоровья участников похода;

- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;

- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

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

- выход на маршрут в измененном составе группы;

- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

- изменение маршрута в сторону усложнения;

- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

- нарушения техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика

движения, недостаточный отдых членов группы);

- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

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

18. Подготовка зачетного похода.

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

Учебный план 5 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	-
2.	Туристские возможности районов России и ближнего зарубежья	2	2	-
3.	Правила вида спорта «Спортивный туризм»	24	8	16
4.	Охрана природы и спортивный туризм	2	2	-
5.	Специальное и групповое снаряжение на маршруте	8	2	6
6.	Топография и ориентирование на маршруте	20	6	14
7.	Организация питания на маршруте	12	4	8
8.	Необходимые медицинские знания на маршруте	6	4	2
9.	Туристский быт	2	-	2
10.	Предупреждение аварийных ситуаций на маршруте	8	2	6
11.	Тактика спортивных походов	22	6	16

12.	Техника спортивных походов	24	-	24
13.	Туристские фестивали, слёты, соревнования	18	6	12
14.	Психологическая подготовка туриста	12	4	8
	Итого базовый компонент:	168	58	110
15.	Вариативная часть: углубленные практические занятия по выбранному воспитанником направлению (группа дисциплин – дистанция или группа дисциплин – маршрут) и виду (пеший, водный, лыжный, горный) спортивного туризма	48	-	48
Зачетный поход 1-3 категории сложности – вне сетки часов				
	Всего:	216	64	152

Содержание учебного плана 5 года обучения

1. Организационное занятие. Подведение итогов прошедшего года, планирование работы на новый учебный год. Организационное мероприятие.

2. Туристские возможности районов России и ближнего зарубежья. Известные и малоизвестные туристские районы. Туристское районирование. Уровень туристской освоенности районов. Особенности туристских районов. Описание туристских районов.

Практические занятия. Подготовка сообщений об интересных туристских районах.

3. Правила вида спорта «Спортивный туризм». История самодеятельного туризма. Современная организация. Вид «Дистанция» в Правилах вида спорта «Спортивный туризм». Правила и регламенты проведения спортивных соревнований. ЕВСК. Положение о спортивных судьях.

4. Охрана природы и спортивный туризм. Государственные программы по сохранению особых территорий: заповедники, заказники, охраняемые территории. Общие правила природоохранных мероприятий в спортивных походах.

5. Специальное и групповое снаряжение на маршруте.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения горного похода.

Ветроустойчивые палатки. Примуса и «автоклавы».

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, котлов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

6. Топография и ориентирование на маршруте. Номенклатура топографических карт. Учет картографической генерализации. Виды глазомерных съемок. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Доработка увеличенных копий топографических карт. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

7. Организация питания на маршруте. Проблемы уменьшения веса продуктового рациона при соблюдении норм рационального питания. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Безопасное голодание.

8. Необходимые медицинские знания на маршруте. Симптомы основных часто встречающихся заболеваний и оказание первой помощи. Способы транспортировки пострадавшего на большие расстояния или в сложных условиях.

Практические занятия. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего.

9. Туристский быт. Планировка и безопасность бивака. "Холодные" и "сидячие" ночевки и их организация. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек.

10. Предупреждение аварийных ситуаций на маршруте. Факторы риска. Факторы выживания. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание одного или нескольких участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода;

— травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

— стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

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

— недостаточная информированность о состоянии здоровья участников похода;

- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;

- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

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

- выход на маршрут в измененном составе группы;

- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

- изменение маршрута в сторону усложнения;

- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

- нарушения техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

- слабый контроль физического состояния участников;

- неверный выбор места привала, ночлега;

- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

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

11. Тактика спортивных походов. Сбор информации. Анализ информации. Выработка тактического плана.

Практические занятия. Составление тактических планов и их разбор.

12. Техника спортивных походов. Движение по ровной и пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, таежные тропы, заболоченная местность. Преодоление склонов различной крутизны с различными почвенно-растительными условиями. Преодоление скал, ледовых и снежных склонов. Преодоление водных преград. Виды переправ. Страховка.

Практические занятия

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

13. Туристские фестивали, слёты, соревнования. Фестивали, слеты и соревнования. Виды соревнований. Походы выходного дня и массовые выходы. Спортивные походы и сборы. Агитационные мероприятия. Вечера и конкурсы.

14. Психологическая подготовка туриста. Значение учета психологических особенностей туристов. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

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

Понятие психологического климата в группе. Работа инструктора по созданию благоприятной атмосферы в группе. Первичные группы. Лидеры в группе формальные и неформальные. Тип лидерства: демократический и авторитарный. Малая группа. Ролевая структура туристской группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Конфликтные отношения в группе. Типы конфликтов. Способ развития. Исход конфликта. Способы преодоления конфликтной ситуации. Психологическая тактика руководства туристской группой. Авторитет

руководителя, лидеров, членов группы.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

1.4. Прогнозируемые результаты и критерии их оценки

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слетах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Первый уровень результатов работы по программе - приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.д.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов - получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция обучающегося, направленная на положительное отношение к объединению и обучению в нём;
- положительная мотивация к учебной деятельности;
- понимание причины успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке;

- основы гражданской идентичности личности через осознание себя как гражданина России;

- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и поступков других людей.

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям на основе учета позиций партнеров по общению;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные.

1.Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- понимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в связи с поставленной задачей;
- осуществлять плановый и итоговый самоконтроль по результату;
- вносить коррективы в учебные действия после их оценки и учета сделанных ошибок.

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить познавательную задачу;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий по решению познавательной задачи;
- вносить необходимые коррективы, как в ходе, так и после выполнения действия.

2. Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять поиск и использование необходимой информации с использованием детской справочной и энциклопедической литературы;
- использовать рисунки, схемы, модели при решении познавательных и поисковых задач;
- осуществлять анализ с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Выпускник получит возможность научиться:

- создавать рисунки, модели, схемы для решения познавательных и поисковых задач;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий;
- осуществлять синтез, сравнение, классификацию;
- строить логическое суждение, включающее установление причинно-следственных связей.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе и несовпадающих с его собственными и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- строить монологические высказывания;
- владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать мнения и интересы других людей, обосновывать собственную позицию;
- продуктивно разрешать конфликты с учетом интересов всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

4. Предметные

Выпускник научится:

- решать нестандартные задачи;
- концентрировать внимание для их решения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- составить план путешествия;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам;
- узнавать основные виды животных и растений;
- использовать дополнительные источники информации, находить факты.

Выпускник будет знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;

- вопросы туризма и экологии;
- опасные и ядовитые растения края;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсий и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различать способы ориентирования на местности.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

год обучения уровень	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	1 раз в неделю – 2 часа, 1 раз в неделю – 4 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	1 раз в неделю – 2 часа, 1 раз в неделю – 4 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	1 раз в неделю – 2 часа, 1 раз в неделю – 4 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	1 раз в неделю – 2 часа, 1 раз в неделю – 4 часа
5 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	1 раз в неделю – 2 часа, 1 раз в неделю – 4 часа

*Календарные учебные графики по группам на текущий учебный год см.
приложение № 1*

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

1. **Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. **Оборудование:** столы и стулья для теоретических и практических занятий, классная доска.
3. **Технические ресурсы:**
 - компьютер
 - экран,
 - проектор,
 - точка доступа в Интернет.
4. **Туристское снаряжение:**
 - палатки различных типов;
 - набор котлов;
 - шанцевый инструмент;
 - рюкзаки различных типов;
 - ковры туристские;
 - спальные мешки различных типов;
 - верёвки альпинистские;
 - страховочные системы различных типов;
 - демонстрационный набор спусковых и страховочных устройств;
 - специальное туристское снаряжение – 6 комплектов.

Информационное обеспечение

В ходе реализации программы «Занимательный туризм и краеведение» используются учебные видеофильмы, презентации, фотографии и другие иллюстративные материалы отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Российской Федерации и Новосибирской области, как её составной части.

Видеоматериалы по технике и тактике туризма привлекаются с различных образовательных сайтов, в том числе, с сайта Московского детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма -

<https://mducekt.mskobr.ru/#/>.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет: группа VK «Траверс», сайт «ЦРТДиЮ «Заельцовский» (<https://crtduzaelcovka.edusite.ru>) и контактные группы в WhatsApp для обучающихся и для родителей. Перечень рекомендуемых дополнительных электронных ресурсов содержится в списке литературы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

2.3. Формы аттестации

1. Анкетирование обучающихся и родителей на начальном этапе и при подведении итогов и сравнительный анализ результатов анкетирования.
2. Представление проектов перед сверстниками.
3. Участие в краеведческих и туристских мероприятиях района, города, области.

При оценке результатов деятельности, продемонстрированных обучающимся, необходимо и целесообразно соотносить результаты с оценками типа: «Зачет/незачет» («удовлетворительно/неудовлетворительно»), то есть с оценкой, свидетельствующей об освоении (либо неосвоении) системы метапредметных и предметных планируемых результатов.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Диагностика проводится в форме беседы. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала

программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач;
- выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня;
- выполнение практической работы по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- выполнение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- выполнение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач.

2.5. Методические материалы

Методы обучения

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слетах и экскурсиях.

3. Метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающей единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

5. Метод проб и ошибок, предполагающей допущение ошибок с последующей коррекцией при выполнении различных задач.

Формы учебных занятий.

1. Беседы.
2. Выполнение различных занимательных заданий.
3. Занимательные соревнования.
4. Проведение викторин и интеллектуальных игр.
5. Теоретические занятия.
6. Экскурсии.
7. Устные журналы, беседы.
8. Конкурсы и викторины.
9. Коллективные творческие дела.
10. Тематические праздники.
11. Встречи с интересными людьми.
12. Художественное творчество учащихся.
13. Просмотры и обсуждения кинофильмов.
14. Сбор, оформление материалов исследовательской деятельности.
15. Походы, подвижные игры.

Лекционный материал: презентации по темам занятий, учебные видеофильмы, учебные диафильмы (.ppt), плакаты, схемы, карты, фотографии.

Дидактические материалы: раздаточный материал, задания, памятки, инструкционные карты, топографические и спортивные карты, схемы, маршрутные листы, маршрутные книжки, отчёты о совершённых походах

Алгоритм учебного занятия

Блоки	Этапы учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1.Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
	2.Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценивание
Основной	3. Подготовительный	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможностей
	4.Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
	5. Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
	6.Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
	7.Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы

		по теме		
	8.Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
Итоговый	9. Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
	10.Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях
	11. Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий	Определение перспектив деятельности

2.6. Рабочая программа воспитания

Туристское объединение КЭТ «Траверс» уже более 30 лет осуществляет свою деятельность в «ЦРТДиЮ «Заельцовский». За годы существования клуба сформировался ряд традиций, которые имеют большое воспитательное значение и облегчают новым участникам вхождение в

коллектив. Регулярно проводятся туристские походы с участием выпускников прошлых лет, которые помогают формировать и сохранять традиции клуба, формируют у новичков способность взаимодействовать и работать в команде. Занятия объединения, как правило, проходят в разноуровневых и разновозрастных группах, что способствует формированию внимательного, уважительного отношения к окружающим, помогает формировать и сохранять традиции коллектива, формирует способность взаимодействовать и работать в группе. В объединении КЭТ «Траверс» занимаются школьники и студенты из разных образовательных организаций города, в возрасте от 10 до 18 лет, с разным уровнем освоения школьной программы и бытовых жизненных навыков. Особенностью организуемого воспитательного процесса в объединении является создание благоприятного психологического климата и доброжелательной атмосферы для формирования коллектива обучающихся и его развития.

Цель воспитания: Личностное развитие обучающихся, проявляющееся в:

- усвоении ими знаний, основных норм на основе базовых общественных ценностей (семья, труд, отечество, природа, знания, культура здоровья, мир, человек);
- в развитии их позитивных отношений к этим ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи:

1. воспитывать уважительное отношение к базовым ценностям общества (семья, здоровье, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, человек).
2. развивать критическое и творческое мышление обучающихся.
3. развивать мотивацию к самостоятельности и участию в социально-значимой деятельности.
4. формировать способность к коммуникации и развивать навыки кооперации.

5. способствовать профессиональному самоопределению.
6. осуществлять личностное развитие обучающихся через конструктивное взаимодействие с родителями.

Формы деятельности:

- участие в федеральных, региональных, муниципальных проектах;
- участие в праздничных мероприятиях;
- участие в туристских походах и слётах;
- творческие проекты;
- участие в выставках, конкурсах, соревнованиях;
- встречи с представителями согласующихся профессий;
- профилактические и тематические беседы;
- индивидуальные беседы;
- консультирование, информирование и привлечение родителей.

Планируемые результаты

Возраст 10 лет:

1. Следование общепринятым правилам и нормам поведения;
2. Способность творчески мыслить, проявляющаяся в предметной, продуктивной и игровой деятельности;
3. Способность к адаптации и интеграции в социуме;
4. Способность взаимодействовать с другими людьми, внимательно и уважительно относиться к людям;
5. Расширение кругозора и осведомленности ребенка о профессиях в процессе непосредственного общения с взрослыми или наблюдения за их работой;

Возраст 11 – 14 лет:

1. Уважительное отношение к истории страны, культурным ценностям, её прошлым и современным достижениям;
2. Умение обосновать свою точку зрения, сосредоточенность на изучении информации и способность применять аналитические навыки;

3. Навыки решения разных проблем, проявление инициативы и активности в деятельности;
4. Умение устанавливать взаимодействие, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками, включаться в различное ролевое поведение;
5. Приобретение познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности, представления о собственных интересах и возможностях;

Возраст 14 – 18 лет:

1. Ответственное отношение к миру, другим людям, самому себе; осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее
2. Владение креативными навыками продуктивной деятельности; умение вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые, продуманные решения
3. Готовность к самостоятельной деятельности, активному участию в социально-значимых делах
4. Умение договариваться, налаживать контакт, слушать собеседника, доносить свою точку зрения, конструктивно взаимодействовать с другими членами коллектива и взрослыми
5. Способность планировать траекторию жизненного профессионального пути.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы прилагается (приложение № 2).

3. Список используемой и рекомендуемой литературы

- ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- ✓ Национальный проект «Образование» - паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Постановление правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р.;
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

✓ Национальный проект «Образование» в Новосибирской области на 2019- 2024 год;

✓ Устав МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

✓ Положение о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

✓ Положение о порядке и формах проведения итоговой аттестации в МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

✓ Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

Список литературы, рекомендуемой для участников объединения

1. Абалаков В. Основы альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1958.
2. Арсеньев В.К. По Уссурийскому краю. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1985.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992 /ч. 1/, 1994 /Ч. 2/

6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968.
7. Верзилин Н. По следам Робинзона. – М.: Детгиз, 1966.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
9. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
11. Краткий справочник туриста./ Автор-составитель Ю.А. Штюмер, М.: Профиздат, 1985.
12. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.
13. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности, – М.: ДОСААФ, 1972.
14. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Минделевич С. В. Пора в поход! – М.: Молодая гвардия, 1985.
17. Менчуков А.Е. Тем, кто идет по тайге. – М.: Недра, 1979.
18. Несбит П. Один на один с природой. – М.: Воениздат, 1965.
19. Парамеры риска: Сборник/ Сост. Л.Б. Репин. – М.: Молодая гвардия, 1987.
20. Под ред. Обручева С. В. Справочник путешественника и краеведа. – М.: Географгиз, 1949.
21. Потресов С.А. Спутник юного туриста. – М.: ФиС, 1967.
22. Сергеев Б. Туристские бивуаки. – М.: ФиС, 1967.
23. Федосеев Г.А. Собрание сочинений: В 3-х т. – М.: Мол. Гвардия, 1989.
24. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: ФиС, 1980.
25. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.

–М.: Физкультура и спорт, 1983.

Список используемой литературы

1. Выготский Л.С. Педология подростка: Проблема возраста //Собр. соч.: В 6 т. – М., 1984. – Т. 3,4.
2. Гананольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: ФиС, 1987.
3. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.
4. Изоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. – Таллин: Таллинский педагогический институт, 1975.
5. Коваль М.Е. Здоровье наших детей. В журнале: Народное образование, № 5, 1994. С. 24 – 28.
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.. Возрастная психология. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997.
8. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
10. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. – Л., 1989.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах – М.: ФиС, 1981.
13. Масгутова С.К. Основные проблемы подросткового возраста в контексте школьной психологической службы. – М., 1988.
14. Методика обучения географии в школе.// Под ред. Л.М. Панчешниковой. – М.: Просвещение; Учебная литература, 1997.
15. Остапец А.А. Педагогика и Психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
16. Особенности обучения и психического развития школьников

13-17 лет / Под ред. И. В. Дубровиной и др. - М.: Педагогика, 1988.

17. Рыжов И.Н. Восприятие окружающей среды городскими школьниками. – В журнале: География в школе, № 3, 2001. – С. 63 – 66.

18. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. / Составитель Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1999.

19. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002.

20. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990.

21. Школа альпинизма. Начальная подготовка./ Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС, 1989.