

Администрация муниципального образования «Баргузинский район»
М. УНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРГУЗИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании мет.совета Протокол № <u>63</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г.	Председатель профкома <u>ИВ</u> Позднякова И.В. « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г.	Директор МБОУ «Сувинская сош» <u>ЛГ</u> Степанова Л.Г. « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г.	Директор МБУДО «Баргузинский дом детского творчества» Приказ № <u>32В</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г. <u>РН</u> /Федотова Р.Н./

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юные туристы водники»

Туристско-краеведческая направленность

Возраст обучающихся 8 - 17 лет

Срок реализации 3года

Составитель: Степанова Л.Г.
педагог дополнительного образования.

Баргузин, 2022 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы контроля
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- «Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам МБУДО «Баргузинский дом детского творчества». Приказ № 23А, 31.05.2019г.
- Устав учреждения

Актуальность программы «Юные туристы - водники» обусловлена тем, что освоение ее содержания позволяет учащимся сформировать и укрепить ценностное отношение к родному краю, приобрести навыки подготовки и безопасного проведения водных путешествий, опыт собственных наблюдений, развить волевые качества и стремление и самостоятельности. А также способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей. Имеется в виду не только физическое, но и психическое, и интеллектуальное, и социальное здоровье. Что в результате способствует самореализации и развитию личности ребенка.

Концепция развития дополнительного образования одной из первостепенных задач образования определила проектирование пространства для самореализации личности детей и подростков. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года установила приоритетом воспитания - формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко- культурной общности российского народа и судьбе России.

Водный туризм - это один из видов экстремального спортивного туризма, суть которого в преодолении маршрута по водной поверхности. Основой водного туризма являются путешествия на различных сплавахсредствах. Турист-водник должен не только хорошо справляться с техническими и спортивными задачами, но и уметь анализировать, сопоставлять, принимать ответственные решения, проявляя при этом самодисциплину, стойкость, дружелюбие и оптимизм.

В деятельности объединения «Юные туристы - водники» важным направлением является защита, сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе и ограниченными возможностями здоровья.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

География, математика, история

Вид программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы водники» модифицированная, основывается на программах для системы дополнительного образования детей «Юные туристы- спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» -

М.: ФЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); на программе обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов - М.: ЦДЮТиК, 2001г., а также на модифицированной программе «Пешеходный туризм» А.Андреева, 2006г., на нормативных актах по спортивно-оздоровительному туризму в России. Отличительные особенности программы Отличительной особенностью данной программы является то, что все запланированные походы будут проводиться на территории Баргузинского района, одного из красивейших районов Республики Бурятия, тем самым обучающиеся тесно познакомятся с природой, географией, культурой своего родного края, также программу отличает ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд разнообразных осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь. Данная программа основана на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы:

Младшие школьники: 8-9 лет, ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Нравится исследовать все, что незнакомо. Понимает законы последовательности и последствия. Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния.

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет

В этом возрасте происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.

Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете.

Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к сложному восприятию времени и пространства. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков. (Интенсивная семейная терапия на дому. Практическое руководство / Под ред. Ю.В.Сомовой, Т.Баллдина. – М., 2007. – 176 с.)

Старшие школьники: 14-16 лет

Наблюдается снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). То есть происходит переход на новую, высшую ступень интеллектуального развития. Это не количественная характеристика интеллекта, а качественная, которая влечет за собой новый способ поведения, новый механизм мышления. На смену конкретному приходит логическое мышление. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготеет к конкретному, его начинают интересовать философские вопросы (проблемы происхождения мира, человека). Охладевает к рисованию и начинает любить музыку, самое абстрактное из искусств.

2. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Подросток, не игнорируя учебы, придает особое значение общению.

3. Психологическая зависимость от родителей становится меньше. Свои дела, планы, секреты подросток доверяет не родителям, а другу.

4. Изменяются отношения между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. Начинают формироваться сексуальные влечения, которые характеризуются определенной недифференцированностью и повышенной возбудимостью.

5. Рефлексия на себя, на других, на общество. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на других лиц. С развитием

мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность.

6. Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом. Вместе с тем обострена потребность в признании своей уникальности при психологической зависимости от сверстников.

7. Стремление к «Мы». Но теперь это «Мы» составляют сверстники, а не члены семьи, как прежде. (Интенсивная семейная терапия на дому. Практическое руководство / Под ред. Ю.В.Сомовой, Т.Баллдина. – М., 2007. – 176 с.)

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации программы- 3 года

8 -14 лет – 144

14-17 лет – 216 час.

педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная, заочная (очная постоянно, заочная форма обучения применяется в активированные дни, дни карантина, период эпидемиологического неблагополучия с активным использованием электронных ресурсов – социальные мессенджеры, официальная группа социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/ddtcentr>, электронная почта учреждения, официальный сайт ДДТ)

Особенности организации образовательной деятельности:

Группы разновозрастные. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Количественный состав группы первого года обучения – 22 человека, второго – 17-15 человек, третьего – 12-14 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Режим занятий:

Объем программы – Общий объем часов по программе – 576 часов, 1 год обучения – 144 часов, второй год обучения - 216 и третий год обучения – 216 часов.

Срок реализации программы – 108 недель, 3 года, *(запланированный срок реален для достижения цели и ожидаемых результатов).*

Режим занятий: 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа, 3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью сочетания активного здорового отдыха, познания и освоения окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-

ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности значительно повышается, если каждому учащемуся предоставлена возможность включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующей его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должности (роли): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих.

При реализации программы используются преимущественно активные формы работы в индивидуальной и коллективной совместной деятельности. Условием успешной реализации программы является соучастие учащихся в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих перед коллективом задач.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого стадион, спортивные зал, естественный полигон.

Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, сборы и т.п.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы – Развитие физических и нравственных качеств учащихся, формирование готовности к участию и проведению безопасных водных путешествий, достижению спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие:

–познакомить учащихся с основными задачами туризма и его значением в жизни общества;

–познакомить со значением контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождением;

–учить комплектовать необходимое личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность;

–познакомить с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака;

–дать знания о районах путешествия и возможностях водных туристских маршрутов Республики Бурятия, в том числе и Баргузинского района, развивать ценностное отношение к истории и природе родного края;

–учить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения;

–дать знания об основных терминах и понятиях водного туризма, истории и перспективах его развития в Республике Бурятия;

–познакомить с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в контрольно-спасательной службе (КСС);

–дать знания о технике и тактике преодоления естественных водных препятствий, познакомить с правилами безопасности в походе 1 категории сложности;

–расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов Республики Бурятия и сформировать ценностное отношение к истории и природе родного

края;

–учить самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения;

–учить проводить спасательные работы на воде;

Развивающие:

- развить организаторские способности, навыки руководства коллективом: развить способности ребенка взаимодействовать в группе людей, побуждая их эффективно работать для достижения поставленных целей;

- развить творческие способности детей и подростков и получение ими полезных практических навыков через организацию досуга;

- профилактика детских правонарушений и конфликтных ситуаций в семье через совместную с детьми и подростками развивающую, познавательную деятельность;

- совершенствовать физическое и умственное развитие;

- создать социально-психологическую атмосферу сотрудничества, взаимной поддержки;

– сформировать умение контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности;

–формировать готовность и способность использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии;

Воспитательные:

- воспитать стремление познавать, изучать, исследовать окружающий мир, умения видеть этот мир и восхищаться им

- организация работы по воспитанию у детей и подростков достойного отношения к русской культуре, истории России;

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, коммуникабельности, морально-психологических и волевых качеств, необходимых туристу и личности вообще;

- формировать сознательное и ответственное отношение к личной и общественной безопасности;

- воспитать заботливое и бережное отношение к родной природе.

- воспитать стремление соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения

– воспитать желание подчиняться правилам безопасного поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях, в походах, проявлять самодисциплину, договариваться внутри коллектива о распределении обязанностей и ответственности;

– воспитать правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий 2 категории сложности;

– воспитать самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода 2 к. с., собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности;

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,

- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

- достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1 год обучения:

Учащиеся будут знать основные задачи туризма и его значением в жизни общества.

Учащиеся будут знать значение контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождение.

Учащиеся научатся контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности.

Учащиеся научатся соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения.

Учащиеся научатся комплектовать личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность.

Учащиеся познакомятся с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.

2 год обучения:

Учащиеся будут знать районы путешествия и возможности водных туристских маршрутов Баргузинской долины, развивать ценностное отношение к истории и природе родного края.

Научатся подчиняться правилам безопасного поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях, в походах, проявлять самодисциплину, договариваться внутри коллектива о распределении обязанностей и ответственности.

Учащиеся научатся правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения.

Учащиеся получают знания об основных терминах и понятиях водного туризма, истории и перспективах его развития в Баргузине.

Учащиеся познакомятся с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в контрольно-спасательной службе (КСС).

Учащиеся получают знания о технике и тактики преодоления естественных водных препятствий, познакомить с правилами безопасности в походе 1-2 категории сложности.

3 год обучения:

Учащиеся расширят и укрепят знания о возможностях водных туристских маршрутов Баргузинской долины и демонстрируют ценностное отношение к истории и природе родного края.

Учащиеся научатся самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения.

Учащиеся сформируют готовность и способность использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии.

Учащиеся научатся правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий 1-2 категории сложности.

Учащиеся научатся самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода 1-2 к. с., собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности.

Учащиеся научатся проводить спасательные работы на воде

1.3 Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Раздел 1 Основы туристской подготовки	52	22	30	
1.1.	Туристские путешествия – это увлекательно!	2	2	-	
1.2.	Вместе весело шагать по просторам (Воспитательная роль туризма)	2	2	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Опрос
1.6.	Кашу маслом не испортишь. (Питание в туристском походе)	6	2	4	
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-raspredelenie-obiazannostei-v-grup.html
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	
1.9.	Техника безопасности при	4	2	2	Опрос

	проведении туристских походов, занятий				
1.1 0.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	
1.1 1.	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	8	2	6	
2.	Раздел 2 Топография и ориентирование	28	14	14	
2.1.	Что может рассказать топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	4	2	2	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Опрос
2.4.	Компас работа с компасом	4	2	2	
2.5.	Измерение расстояний	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
3	Раздел 3 Краеведение	16	8	8	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	
3.2.	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос

3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
4	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	6	10	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-	
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
4.4.	Конкурс «Лучший Айболит»	2	-	2	
5	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль,	3	1	2	

	самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				
5.3	Общая физическая подготовка	13	1	12	
5.4	Специальная физическая подготовка	13	1	12	
6	Раздел 6 Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги...»	2	-	2	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovy-test-po-turizmu.html
	ИТОГО	144	54	90	

2-ой год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Раздел 1 Основы туристской подготовки	71	21	50	
1.1.	Туристские путешествия, история развития водного туризма.	3	1	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-bivak.html
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5.	Питание в туристском походе	6	1	5	
1.6.	Техника и тактика в туристском	6	2	4	

	походе				
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Опрос
1.8.	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	10	2	8	
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	10	2	8	
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	6	3	3	Опрос
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	3	3	
2.	Раздел 2 Топография и ориентирование	33	15	18	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	3	3	
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	3	3	
2.3.	Измерение расстояний	6	3	3	
2.4.	Способы ориентирования	6	3	3	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	-	3	
2.6.	Подготовка к соревнованиям	6	3	3	

	м по ориентированию				
3	Раздел 3 Краеведение	12	6	6	
3.1.	Туристские возможности родного края	6	3	3	
3.2.	Изучение района путешествия	6	3	3	Опрос
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	-	3	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	30	12	18	
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести	6	3	3	
4.2.	Медицинская аптечка для водных походов	6	3	3	
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах средней степени тяжести	9	3	6	
4.4.	Приемы переноски пострадавшего	6	3	3	
4.5.	Конкурс санитаров	3	-	3	
5	Раздел 5 Общая физическая подготовка	28	3	25	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	

	человека и влиянии физических упражнений				
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка	18	1	12	
5.4	Специальная физическая подготовка	12		12	
6	Специальная подготовка туриста-водника	38	12	26	
6.1.	История развития водного туризма	3	3	-	
6.2.	Групповое и личное снаряжение туриста водника	14	3	11	Опрос
6.3.	Техника безопасности в водном путешествии	15	3	12	
6.4.	Спасательная служба на воде её назначение	6	3	3	
7	Итоговое занятие «Мы туристы!»	3	-	3	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovy-test-po-turizmu.html
	ИТОГО	216	70	146	

3-ий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
---	-----------------------------	-------------	-----------------------	----------------------	----------------

1.	Раздел 1 Основы туристской подготовки	63	14	49	
1.1 .	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
1.2 .	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.3 .	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.4 .	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5 .	Подведение итогов похода	6	2	4	
1.6 .	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	15	2	13	
1.7 .	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	1	5	Опрос
1.8 .	Подготовка к соревнованиям по туризму	15	2	13	
2.	Раздел 2 Топография и ориентирование	18	6	12	
2.1 .	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
2.2 .	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
2.3 .	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	6	2	4	Опрос
3.	Раздел 3 Краеведение	24	6	18	

3.1 .	Туристские возможности родного края	6	2	4	
3.2 .	Краеведческие наблюдения в походе	6	2	4	
3.3 .	Обработка краеведческих наблюдений	6	1	5	
3.4 .	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	1	5	
4.	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь	24	6	18	
4.1 .	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Опрос
4.2 .	Первая доврачебная помощь при сложных травмах	9	2	7	Тестирование http://multiurok.ru/files/pervaiia-pomoshch-v-turizme.html
4.3 .	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	12	3	9	
5.	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка	36	5	31	
5.1 .	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных	3	1	2	Опрос

	травм на тренировках				
5.2	Общая физическая подготовка	15	3	12	
5.3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	
6.	Раздел 6 Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности	48	12	36	
6.1	Техника и тактика водного туризма	15	3	12	
6.2	Техника безопасности при проведении водных походов	15	3	12	Опрос
6.3	Спасательные работы на воде	15	3	12	
6.4	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	3	3	-	
7	Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий...»	3	-	3	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovy-test-po-turizmu.html
	ИТОГО:	216	49	167	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

І. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия – это увлекательно.

Теория. История развития туризма. Роль путешествий в исследовании территорий. Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Краеведческие, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Форма контроля. Опрос

1.2. Вместе весело шагать по просторам (воспитательная роль туризма)

Теория. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции объединения. Встреча с туристами старшего поколения. Обсуждение значения туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Мини-сочинение «Туризм в моей жизни».

Формы контроля. Опрос

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для походов в межсезонье.

Практика. Конкурс «Что я возьму с собой в поход». Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Практика. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка разных типов палаток. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучению района путешествия (учебно-исследовательская деятельность учащихся): изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

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

Наш проект: «Мой первый поход». Составление проекта подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов похода и выбор оптимального варианта. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход

1.6. Кашу маслом не испортишь (питание в туристском походе).

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1- 3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Правила

фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках и их хранение. Правила приготовления пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход, конференция

1.7. Туристские должности в группе

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав.пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

Конкурс «Моя команда». Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход, конференция

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий в пешеходном походе. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, курумнику. Переправа через реку.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Организация переправы через водные преграды (вброд, с использованием перил).

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Техника безопасности и правила купания в походе.

Практика. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация безопасной переправы по бревну с самостраховкой.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет, зачетный поход, конференция

1.10. Подведение итогов похода

Теория. Структура отчета. Где взять информацию для будущего отчета. Физико-географическая характеристика района путешествия. Техническое описание маршрута. График движения группы на маршруте.

Практика. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе,

составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетный вечер «Привальная», выставки по итогам похода. Оформление спортивных разрядов участникам.

Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Формы контроля. Конференция.

1.11. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям

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

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

Ознакомление с положением о туристских соревнованиях (школы, учреждения дополнительного образования, района, республики).

Практика. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Формы контроля. Опрос, зачет.

2. Топография и ориентирование

2.1. Что может рассказать топографическая и спортивная карта

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.2. Условные знаки

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, решение задач, игры, мини-соревнования.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и

вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на местности и по карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Движение по азимуту.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.4. Компас. Работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.5. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.6. Способы

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Формы контроля. Опрос, тестирование, зачет

3. Краеведение

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

Теория. Республика Бурятия на карте России. Рельеф, гидрография, климат, растительность и животный мир родного края, его полезные ископаемые. Административное деление республики. Транспортные магистрали. Сведения о прошлом Республики Бурятия, Баргузинского района. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство и работа с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Форма контроля. Опрос, конкурс

3.2. Туристские возможности родного края

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика. Сбор сведений об истории края в архивах, общественных организациях.

Просмотр видеофильма «Наш край – Долина Баргузина!». Прогулка или экскурсия по ближайшим окрестностям (по выбору).

Форма контроля. Опрос, конференция

3.3. Изучение района путешествия

Теория. Как правильно изучить район будущего путешествия (изучение района литературы, карт будущего района путешествия, сбор краеведческого материала о районе похода: организация переписки с местными краеведами и туристами, проведение встреч с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение местных музеев перед походом и т.п.).

Практика. Проект: Виртуальное путешествие. (Выбор района планируемого путешествия. Сбор материалов о районе похода. Изучение отчетов о районе путешествия. Представление материалов о районе путешествия).

Форма контроля. Опрос, конференция

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория. Понятие «Общественно полезная деятельность». Понятие «Наблюдение». Краеведческие наблюдения – один из видов общественно полезной работы, их задачи и особенности их выполнения на маршруте. Методика организации наблюдений в походе (метеорологические и гидрологические, изучение растительного и животного мира). Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Итоговое занятие. Конкурс на лучшего знатока родного края.

Форма контроля. Конкурс

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Форма контроля. Опрос, тестирование.

4.2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных путешествий. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Понятие «походный травматизм», «травмы легкой степени тяжести», травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме (ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения 1-й степени и др.).

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма до похода и при его совершении.

Практика. Алгоритм оказания помощи при травмах легкой степени тяжести. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; укусах насекомых; пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях. Алгоритм оказания помощи утопающему. Способы наложения ватно- марлевой повязки, обработки ран. Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему при травмах легкой тяжести (порез, вывих, ушиб, растяжение связок и др.). Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи утопающему. Обеззараживание загрязненной воды различными способами. Переноска пострадавшего при травмах легкой тяжести на руках «на замке» и др.

Форма контроля. Опрос, тестирование, зачет.

4.5. Конкурс «Лучший Айболит»

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов

дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Форма контроля. Тестирование.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Измерение ЧСС. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля. Опрос, тестирование, зачет

5.3. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Форма контроля. Зачет

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов

- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля. Зачет

6. Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги...».

Форма контроля. Зачетный поход

Содержание программы второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория. История развития туризма в Республике Бурятия. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Водный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму, водному туристскому многоборью, судейские звания. История развития водного туризма. Водный туризм в Республике Бурятия.

Знание разрядных требований по водному туристскому многоборью.

Форма контроля. Тестирование.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория. 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: таганы, тростики, каны, 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.

Практика. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. 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.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Составление проекта будущего бивака.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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

1.5. 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, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.

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

Особенности пеших подходов к началу водного маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, штык, схватывающие узлы, встречный.

Отработка техники вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий по травянистым и каменистым склонам. Отработка техники преодоления препятствий с использованием перил.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Требования КСС к туристской группе для совершения безопасного путешествия. Правила оформления маршрутной документации. Маршрутный лист. Маршрутная книжка.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная 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, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка техники безопасных действий на катамаране и каяке в бассейне.

Оформление маршрутного листа для некатегорийного похода. Оформление маршрутной книжки для туристско-спортивного похода.

Тренинги: «на совместимость», «на взаимодействие в малой группе».

1.8. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Регламент туристских соревнований. Организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Правила снятия команд и

участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Подготовка к участию в соревнованиях.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

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

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка слаженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Подготовка снаряжения к тренировочному походу, к соревнованиям. Проверка внутренних баллонов на герметичность. Проверка страховочной системы катамарана (леера, чальный конец, веревок для фиксации груза). Проверка и подгонка личного снаряжения для обеспечения безопасности. Психологический тренинг.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки, организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу (по должностям) на маршруте. Правила обработки собранных материалов. Принципы подготовки маршрутной ленты, составления описания по дням. Роль фото и видеоматериалов похода в отчете. Требования к составлению отчета о походе. Подготовка материалов для стенгазеты, средств

массовой информации по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о тренировочном походе. Конкурс фотографий.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование

2.4. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное 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, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые 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 пути движения. Построение профиля маршрута.

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.

2.5. Компас. Работа с компасом

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.

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.

2.6. Измерение расстояний

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.

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, определению ширины реки, оврага.

2.7. Способы ориентирования

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

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.8. Ориентирование по местным приметам.

2.9. Действия в случае потери Ориентировки.

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 предотвращение 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.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.10. Подготовка к соревнованиям по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.4. Туристские возможности родного края

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Промышленность. Сельское хозяйство. Экономика и культура края, перспектива его развития. Развитие транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми. Красная книга Кузбасса.

3.5. Изучение района путешествия

Конкурс на лучший будущий водный маршрут 1 категории сложности по родному краю. Положения. Условия.

Подбор картографического материала, знакомство с лоцией маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Защита конкурсных проектов.

3.6. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Сбор гидрологического материала для конкретного водного маршрута (описание бассейна реки, речного русла, характера водного потока, объектов,

влияющих на его изменение). Методика гидрологического наблюдения. Метеорологические факторы, влияющие на уровень и характер речного потока. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Гидрологические наблюдения на местности за характером речного русла, водным потоком, объектами, влияющими на его изменение (маршрут по выбору).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести

Гигиена туриста-водника. Соблюдение правил личной гигиены в водном путешествии. Характерные травмы, заболевания, их характеристики в водном походе.

Меры по их профилактике. Предупреждение переохлаждений в водных путешествиях.

Подбор личного снаряжения для избегания травматизма и заболеваний в походе.

4.2. Походная медицинская аптечка для водных путешествий

Особенности комплектования аптечки для водных путешествий. Средства для оказания доврачебной помощи в составе медицинской аптечки туристской группы: инструменты, перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, назначение.

Комплектование медицинской аптечки для водных походов. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств, инструментов.

4.3. Первая доврачебная помощь при травмах средней степени тяжести

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести. Порядок проведения осмотра пострадавшего (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Характеристика различных видов травм средней степени тяжести, сопровождающиеся кровотечениями и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Виды повязок и их назначение.

Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Характеристика травм (без кровотечения) - ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания. Причины, их признаки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Правила оказания первой доврачебной помощи при укусах змеи.

Наложение различных видов повязок. Наложение повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Отработка приемов остановки кровотечений.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Общие правила переноски пострадавшего. Средства и способы переноски пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь и характера рельефа местности.

Правила транспортной иммобилизации и десмургия при повреждениях позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств.

Изготовление транспортировочных средств: носилок из шестов, волокуши из подручного материала. Изготовление носилок из веревок на шесте. Отработка транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

4.5. Конкурс санитаров

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке,; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

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

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

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

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы

препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения на развитие группы мышц участвующих в процессе гребли веслом, упражнения на долготерпение.

6. Специальная подготовка туриста-водника

6.1. История развития водного туризма

История развития водного туризма в стране и в нашем крае. Начало шестидесятых годов, сплав на самодельных плотках и байдарках по рекам нашего края и Сибири. Изготовление самодельного туристского снаряжения.

6.2. Личное и групповое снаряжение туриста - водника

Средства сплава для рек 1-2 к. с. их конструктивные особенности, ремонтный набор личное снаряжение туриста-водника, спасательный жилет, каска, гермоупаковка. Групповое снаряжение для обеспечения безопасности, для бивака.

Сборка и разборка средств сплава для походов 1-2 категории сложности. Изготовление и ремонт личного и группового снаряжения.

6.3. Техника безопасности в водном путешествии

Снаряжение для обеспечения безопасности в водном походе. Личное снаряжение для обеспечения безопасности. Обязанности участников похода в обеспечении безопасности. Организация страховки при прохождении естественных и искусственных препятствий.

Изготовление и ремонт личного и группового снаряжения для обеспечения безопасности. Кидание «морковки», запуск «кораблика» для обеспечения безопасности.

6.4. Спасательная служба на воде, её назначение

Назначение спасательной службы, её становление и организация. Снаряжение

для организации спасательной службы на воде. Приёмы спасения человека на воде, оказание ему первой помощи.

Отработка приёмов спасения человека на воде. Отработка приёмов оказания первой помощи.

7. Итоговое занятие «Мы туристы!». Конкурс. Итоговая диагностика.

Содержание программы третьего обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в летний период и период межсезонья. Ветрозащитная стенка.

Заготовка дров. Установка палатки.

Организация ночлега в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра, техника безопасности при работе у костра.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание во время длительных переходов по воде (сплавов). Витамины. Приготовление пищи на костре. Правила работы у костра.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Сбор кино и фото материалов по походу. Чтение и обработка дневника похода.

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Характеристика равнинных и горных рек. Переправы через реки. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки при организации переправ и движении по пересеченной местности. Опасности, возникающие при организации переправ.

Отработка преодоления препятствий по кладям, по бревнам, по камням. Отработка организации страховки переправы. Отработка движений по пересеченной местности. Организация переправы по веревке с перилами. Отработка техники движения и преодоления различных водных препятствий. Организация техники преодоления препятствий на воде.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

Участив в учебно-тренировочных сборах или некатегорийном походе по одному из видов туризма.

1.8. Подготовка к соревнованиям по туризму

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы секретариата и информации. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек: Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции. Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей.

Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. 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.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Составление схем и кроки.

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.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер при прохождении водного маршрута. Оценка пройденного пути по времени движения с учетом скорости течения реки.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края

Рекреационные районы. Водные путешествия по рекам Баргузин, Ина. Наиболее интересные места края для проведения походов. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Литература о родном крае.

Просмотр видеофильмов и отчетов о туристских маршрутах родного края. Подготовка и защита сообщений «Туристские территории земли Баргузинской».

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Сбор материала для отчета о путешествии. Исследовательская деятельность в водном путешествии. Геоморфологические исследования водоемов: план описания реки, речного русла, описание берегов реки, описание «жителей» водоема. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Определение скорости течения реки поплавковым методом (объект исследования по выбору).

Определение расхода воды в реке или ручье (объект исследования по выбору). Видео и фотосъемка, зарисовки.

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Отчет о спортивном туристском путешествии. Правила и требования к оформлению

отчетов и полевых наблюдений. Описание и фиксация объектов наблюдения. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись).

Обработка материалов наблюдений на примере (река по выбору): справочные сведения о путешествии; обработка материалов графика движения группы на маршруте (из полевого дневника); техническое описание прохождения группой маршрута; обеспечение безопасности на маршруте; составление карты-схемы маршрута. Обработка видео- и фотоматериалов, зарисовок в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Понятие «память», «памятник». Памятники культуры и истории федерального и местного значения. Проблемы их охраны.

Выполнение краеведческих наблюдений и их фиксация на маршруте: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, видео и фотосъемка, зарисовки. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам во время путешествий по родному краю. Волонтерская трудовая помощь местному населению.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи

Экипировка спасателя для оказания помощи терпящим бедствие на воде. Состав индивидуальной аптечки спасателя и назначение его элементов.

Просмотр видеосюжетов о работе спасателей. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки спасателя.

4.2. Первая доврачебная помощь при сложных травмах

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях. Алгоритм обследования пострадавшего: визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим, расспрос пострадавшего, оценка характера повреждения.

Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах и способы транспортировки пострадавшего.

Понятие «инъекция». Технология проведения процедуры инъекции. Особенности переноски пострадавшего при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи при переломах. Наложение шин при открытом и закрытом переломах, составление сопроводительной записки. Отработка способов транспортировки пострадавшего со сложной травмой. Отработка приемов искусственной вентиляции легких: через воздуховод, «рот в рот».

4.3. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи

Опорно-двигательная система. Скелет человека строение и функции. Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Повреждение костно-суставной системы, сдавливание, ушиб, сотрясение, вывих, закрытый и открытый перелом. Первая доврачебная помощь.

Мышечная система. Мышцы. Травмы: растяжение, надрыв, разрыв. Оказание помощи. Система пищеварения. Общий обзор пищеварения. Пищевод, желудок, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник. Травмы: отравления, ушибы, расстройства, запоры. Органы дыхания. Нос, гортань, легкие. Травмы и заболевания: простуда, удушье, воспаления, разрыв. Остановка дыхания, обмороки. Оказание помощи.

Кровеносная система. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Артерии, вены, капилляры, кровь. Кровотечения и его классификация. Заражение. Раны, их виды. Оказание помощи.

Функции некоторых внутренних органов. Несовместимые с жизнью повреждения. Занятия по анатомическим атласам и на манекенах.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. 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 о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по

крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Отработка упражнений на развитие выносливости, быстроты, силы, долготерпения.

Игры, эстафеты с различными средствами для отработки туристской техники.

6. Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности 6.1. Техника и тактика водного туризма

Режим и график движения. Комплектование экипажей по составу группы. Походный порядок судов. Линии движения в различных условиях плавания. Понятие «разведка водного препятствия». Тактика прохождения препятствий. Основные элементы гребли.

Правила выполнения основных маневров: отход от берега, причаливание, высадка, движение по струе, преодоление естественных препятствий. Прямой и табанящий гребок, гребки для корректировки движения сплав средства, отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.

Отработка навыков различных элементов гребли: прямой и табанящий. Отработка гребков для корректировки движения сплав средства. Отработка навыков выбора линии движения в различных условиях плавания. Отработка техники прохождения препятствий на воде. Отработка основных маневров: отход от берега, причаливание, высадка, движение по струе, преодоление естественных препятствий.

6.2. Техника безопасности при проведении водных походов

Виды аварий и их причины, анализ характерных аварийных ситуаций. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила оказания помощи, терпящему бедствие на воде. Спасательные средства для походов 2 к. с. Личные спасательные средства: спасательный жилет объемом не менее 20 л³, каска, гидрокостюм, гидробувь, термобелье. Групповые спасательные средства: сплав средство, поставленное по течению ниже водного препятствия, конец Александра (морковка). Меры безопасности и организация страховки в водных походах при прохождении естественных препятствий. Организация страховки при прохождении сложных водных препятствий (порогов 1-2 к.с.) при помощи конца Александра (морковка).

Подбор спасательных средств для водного похода: спасательный жилет, каска, гидрокостюма, гидробуви. Изготовление средств безопасности. Изготовление индивидуальных средств безопасности. Отработка навыков бросания конца Александра в бассейне.

6.3 Спасательные работы на воде

Анализ аварийных ситуаций на воде. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Подход судна к терпящему бедствие. Подъем человека из воды на судно. Первая помощь при утоплении. Понятие «живец». Спасание при помощи «живца» терпящих бедствие на воде.

Отработка приемов оказания помощи, терпящему бедствие на воде. Отработка приемов транспортировки судна, терпящему бедствие на воде. Отработка приемов спасания при помощи «живца» терпящим бедствие на воде.

6.4. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Кто такой спасатель? Законы о защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Где учат на спасателя. Адреса спасательных служб региона.

7. Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий». Туристический фестиваль.
Презентация достижений учащихся.

Дифференциация по уровневому контролю теории и практики

1-ый год обучения

№	Уровень ЗУН	Дифференциация по уровневому контролю теории и практики					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
		Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
Разделы, темы							
	Раздел 1 Основы туристской подготовки						
1.1.	Туристские путешествия – это увлекательно!						
1.2.	Вместе весело шагать по просторам (Воспитательная роль туризма)						
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html					

1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги						
1.5.	Подготовка к походу, путешествию		Опрос				
1.6.	Кашу маслом не испортишь. (Питание в туристском походе)						
1.7.	Туристские должности в группе	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-raspredelenie-obyazannostei-v-grup.html					
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий						
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		Опрос				
1.10.	Подведение итогов туристского похода						
1.11.	Подготовка к туристским слетам и						

	соревнованиям						
	Раздел 2 Топография и ориентирование						
2.1.	Что может рассказать топографическая и спортивная карта						
2.2.	Условные знаки						
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут		Опрос				
2.4.	Компас работа с компасом						
2.5.	Измерение расстояний						
2.6.	Способы ориентирования						
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html					
	Раздел 3						

	Краеведение						
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки						
3.2.	Туристские возможности родного края		Опрос				
3.3.	Изучение района путешествия						
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры						
	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика						

	заболеваний						
4.2.	Походная медицинская аптечка						
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего						
4.4.	Конкурс «Лучший Айболит»						
	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка						
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений						
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение						

	спортивных травм на тренировках						
5.3	Общая физическая подготовка						
5.4	Специальная физическая подготовка						
	Раздел 6 Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги...»	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-po-turizmu.html					
	Форма контроля	Тест	Опрос	Контрольный зачет	Опрос	диагностика	диагностика

2-ой год обучения

№	Уровень ЗУН	Дифференциация по уровневому контролю теории и практики					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
		Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
1.	Раздел 1						

	Основы туристской подготовки						
1.1.	Туристские путешествия, история развития водного туризма.						
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение			Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html			
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги			Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-bivak.html			
1.4.	Подготовка к походу, путешествию						
1.5.	Питание в туристском походе						
1.6.	Техника и тактика в туристском походе						
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях				Опрос		
1.8.	Подготовка к туристским						

	слетам и соревнованиям						
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения						
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях				Опрос		
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия						
2.	Раздел 2 Топография и ориентирование						
2.1.	Топографическая и спортивная карта						
2.2.	Компас. Работа с компасом						
2.3.	Измерение расстояний						
2.4.	Способы ориентирования				Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html		

2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки						
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию						
3	Раздел 3 Краеведение						
3.1.	Туристские возможности родного края						
3.2.	Изучение района путешествия				Опрос		
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры						
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени						

	тяжести						
4.2.	Медицинская аптечка для водных походов						
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах средней степени тяжести						
4.4.	Приемы переноски пострадавшего						
4.5.	Конкурс санитаров						
5	Раздел 5 Общая физическая подготовка						
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений						
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				Опрос		

5.3	Общая физическая подготовка						
5.4	Специальная физическая подготовка						
6	Специальная подготовка туриста-водника						
6.1.	История развития водного туризма						
6.2.	Групповое и личное снаряжение туриста водника				Опрос		
6.3.	Техника безопасности в водном путешествии						
6.4.	Спасательная служба на воде её назначение						
7	Итоговое занятие «Мы туристы!»			Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-po-turizmu.html			
	Форма контроля	Тест	Опрос	Контрольный зачет	Опрос	диагностика	диагностика

3-ий год обучения

№	Уровень ЗУН	Дифференциация по уровневому контролю теории и практики					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
	Разделы, темы	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
	Раздел 1 Основы туристской подготовки						
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение						Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги						
1.3.	Питание в туристском походе						
1.4.	Подготовка к походу, путешествию						
1.5.	Подведение итогов похода						
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе						

1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)					Опрос	
1.8.	Подготовка к соревнованиям по туризму						
	Раздел 2 Топография и ориентирование						
2.1.	Топографическая и спортивная карта						
2.2.	Ориентирование в сложных условиях						Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
2.3.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию					Опрос	
	Раздел 3 Краеведение						
3.1.	Туристские возможности родного края						

3.2.	Краеведческие наблюдения в походе						
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений						
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры						
	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи					Опрос	
4.2.	Первая доврачебная помощь при сложных травмах						Тестирование http://multiurok.ru/files/pervaia-pomoshch-v-turizme.html
4.3.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой						

	доврачебной помощи						
	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка						
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках					Опрос	
5.2.	Общая физическая подготовка						
5.3.	Специальная физическая подготовка						
	Раздел 6 Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности						
6.1.	Техника и тактика водного туризма						
6.2.	Техника безопасности при проведении водных					Опрос	

	походов						
6.3.	Спасательные работы на воде						
6.4.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности						Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-po-turizmu.html
7	Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий...»						
	Форма контроля	Тест	Опрос	Контрольный зачет	Опрос	диагностика	диагностика

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-ый год обучения

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09.2022	15.00-17.00	семинар	2	Туристские путешествия – это увлекательно!	кабинет	
2	сентябрь	08.09.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Вместе весело шагать по просторам (Воспитательная роль туризма)	Местная окрестность	
3	сентябрь	13.09.2022	15.00-17.00	семинар	2	Личное и групповое туристское снаряжение	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
4	сентябрь	15.09.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	стадион	
5	сентябрь	20.09.2022	15.00-17.00	семинар	2	Подготовка к походу, путешествию	кабинет	Опрос
6	сентябрь	22.09.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Кашу маслом не испортишь. (Питание в туристском походе)	Местная окрестность	
7	сентябрь	27.09.2022	15.00-17.00	семинар	2	Туристские должности в группе	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-raspredelenie-obiazannostei-v-grup.html
8	сентябрь	29.09.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	стадион	
9	октябрь	04.10.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	кабинет	Опрос

10	октябрь	06.10.2022	15.00-17.00	семинар	2	Подведение итогов туристского похода	кабинет	
11	октябрь	11.10.2022	15.00-17.00	семинар	2	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	кабинет	
12	октябрь	13.10.2022	15.00-17.00	семинар	2	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	кабинет	
13	октябрь	18.10.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Что может рассказать топографическая и спортивная карта	кабинет	
14	октябрь	20.10.2022	15.00-17.00	семинар	2	Условные знаки	кабинет	
15	октябрь	25.10.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимут	кабинет	Опрос
16	октябрь	27.10.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Компас работа с компасом	кабинет	
17	ноябрь	01.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Измерение расстояний	кабинет	
18	ноябрь	03.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Способы ориентирования	кабинет	
19	ноябрь	08.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
20	ноябрь	10.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Соревнования по ориентированию	спортзал	
21	ноябрь	15.11.2022	15.00-17.00	семинар	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	кабинет	
22	ноябрь	17.11.2022	15.00-17.00	семинар	2	Туристские возможности родного края	кабинет	Опрос
23	ноябрь	22.11.2022	15.00-17.00	семинар	2	Изучение района путешествия	кабинет	

24	ноябрь	24.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Местная окрестность	
25	ноябрь	29.11.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Условные знаки	кабинет	
26	декабрь	01.12.2022	15.00-17.00	семинар	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	кабинет	
27	декабрь	06.12.2022	15.00-17.00	семинар	2	Походная медицинская аптечка	кабинет	
28	декабрь	08.12.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего	кабинет	
29	декабрь	13.12.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Конкурс «Лучший Айболит»	спортзал	
30	декабрь	15.12.2022	15.00-17.00	семинар	2	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности	кабинет	
31	декабрь	20.12.2022	15.00-17.00	семинар	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	кабинет	
32	декабрь	22.12.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	кабинет	
33	декабрь	27.12.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
34	декабрь	29.12.2022	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
35	январь	10.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	спортзал	
36	январь	12.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	спортзал	
37	январь	17.01.2023	15.00-	Учебно-	2	Условные знаки	кабинет	

			17.00	тренировочное занятие				
38	январь	19.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимут	кабинет	
39	январь	24.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Компас работа с компасом	кабинет	
40	январь	26.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Измерение расстояний	кабинет	
41	январь	31.01.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Способы ориентирования	кабинет	
42	февраль	02.02.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочный поход	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Местная окрестность	
43	февраль	07.02.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	спортзал	
44	февраль	09.02.2023	15.00-17.00	семинар	2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте	кабинет	
45	февраль	14.02.2023	15.00-17.00	семинар	2	Положения о слете и соревнованиях, условия проведения	кабинет	
46	февраль	16.02.2023	15.00-17.00	семинар	2	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	кабинет	
47	февраль	21.02.2023	15.00-17.00	семинар	2	Ознакомление с положением о туристских соревнованиях (школы, учреждения дополнительного образования, района, республики)	кабинет	
48	февраль	28.02.2023	15.00-17.00	семинар	2	Виды туристских соревнований и особенности их проведения	кабинет	
49	март	02.03.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Движение по азимуту	спортзал	
50	март	07.03.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте	кабинет	

51	март	09.03.2023	15.00-17.00	семинар	2	Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания	кабинет	
52	март	14.03.2023	15.00-17.00	семинар	2	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний	кабинет	
53	март	16.03.2023	15.00-17.00	семинар	2	Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки	кабинет	
54	март	21.03.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Оказание первой помощи условно пострадавшему при травмах легкой тяжести	спортзал	
55	март	23.03.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Способы ориентирования	кабинет	
56	март	28.03.2023	15.00-17.00	семинар	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	кабинет	
57	март	30.03.2023	15.00-17.00	семинар	2	Республика Бурятия на карте России. Рельеф, гидрография, климат, растительность и животный мир родного края, его полезные ископаемые	кабинет	
58	апрель	04.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Методика организации наблюдений в походе (метеорологические и гидрологические, изучение растительного и животного мира)	Местная окрестность	
59	апрель	06.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	стадион	
60	апрель	11.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы	стадион	
61	апрель	13.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка	стадион	
62	апрель	18.03.2023	15.00-	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая	стадион	

			17.00	занятие		подготовка		
63	апрель	20.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов	стадион	
64	апрель	25.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов	кабинет	
65	апрель	27.04.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов	Местная окрестность	
66	май	04.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Подведение итогов туристского похода	кабинет	
67	май	11.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	стадион	
68	май	16.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	стадион	
69	май	18.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	стадион	
70	май	23.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка	стадион	
71	май	25.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка	стадион	
72	май	30.05.2023	15.00-17.00	Учебно-тренировочный поход	2	Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги...»	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-poturizmu.html

2-ой год обучения

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	сентябрь	05.09.2023	15.00-18.00	семинар	3	Туристские путешествия, история развития водного туризма.	кабинет	
2	сентябрь	07.09.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	История развития водного туризма	Местная окрестность	
3	сентябрь	12.09.2023	15.00-18.00	семинар	3	Групповое и личное снаряжение туриста водника	кабинет	
4	сентябрь	14.09.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Групповое и личное снаряжение туриста водника	стадион	
5	сентябрь	19.09.2023	15.00-18.00	семинар	3	Групповое и личное снаряжение туриста водника	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
6	сентябрь	21.09.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности в водном путешествии	Местная окрестность	
7	сентябрь	26.09.2023	15.00-18.00	семинар	3	Техника безопасности в водном путешествии	кабинет	
8	сентябрь	28.09.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательная служба на воде её назначение	стадион	
9	октябрь	03.10.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательная служба на воде её назначение	стадион	
10	октябрь	05.10.2023	15.00-18.00	семинар	3	Спасательная служба на воде её назначение	кабинет	
11	октябрь	10.10.2023	15.00-18.00	семинар	3	Личное и групповое туристское снаряжение	кабинет	
12	октябрь	12.10.2023	15.00-18.00	семинар	3	Личное и групповое туристское снаряжение	кабинет	
13	октябрь	17.10.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	кабинет	
14	октябрь	19.10.2023	15.00-18.00	семинар	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-bivak.html

15	октябрь	24.10.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	кабинет	
16	октябрь	26.10.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общая физическая подготовка	кабинет	
17	октябрь	31.10.2023	15.00-18.00		3	Общая физическая подготовка		
18	ноябрь	02.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
19	ноябрь	07.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
20	ноябрь	09.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Краеведческие наблюдения в походе	кабинет	
21	ноябрь	14.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Обработка краеведческих наблюдений	спортзал	
22	ноябрь	16.11.2023	15.00-18.00	семинар	3	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	кабинет	
23	ноябрь	21.11.2023	15.00-18.00	семинар	3	Специальная физическая подготовка	кабинет	
24	ноябрь	23.11.2023	15.00-18.00	семинар	3	Специальная физическая подготовка	кабинет	
25	ноябрь	28.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Специальная физическая подготовка	Местная окрестность	
26	ноябрь	30.11.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Специальная физическая подготовка	кабинет	
27	декабрь	05.12.2023	15.00-18.00	семинар	3	Специальная физическая подготовка	кабинет	

28	декабрь	07.12.2023	15.00-18.00	семинар	3	Топографическая и спортивная карта	кабинет	
29	декабрь	12.12.2023		Учебно-тренировочное занятие	3	Топографическая и спортивная карта	кабинет	
30	декабрь	14.12.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Компас. Работа с компасом	спортзал	
31	декабрь	19.12.2023	15.00-18.00	семинар	3	Компас. Работа с компасом	кабинет	
32	декабрь	21.12.2023	15.00-18.00	семинар	3	Измерение расстояний	кабинет	
33	декабрь	26.12.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Измерение расстояний	кабинет	
34	декабрь	28.12.2023	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Способы ориентирования	спортзал	
35	январь	09.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Способы ориентирования	спортзал	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
36	январь	11.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	спортзал	
37	январь	16.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	кабинет	
38	январь	18.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	кабинет	

				занятие				
39	январь	23.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	кабинет	
40	январь	25.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
41	январь	30.01.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
42	февраль	01.02.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочный поход	3	Изучение района путешествия	Местная окрестность	
43	февраль	06.02.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Изучение района путешествия	спортзал	Опрос
44	февраль	08.02.2024	15.00-18.00	семинар	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	кабинет	
45	февраль	13.02.2024	15.00-18.00	семинар	3	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести	кабинет	
46	февраль	15.02.2024	15.00-18.00	семинар	3	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести	кабинет	
47	февраль	20.02.2024	15.00-18.00	семинар	3	Медицинская аптечка для водных походов	кабинет	
48	февраль	22.02.2024	15.00-18.00	семинар	3	Медицинская аптечка для водных походов	кабинет	
49	февраль	27.02.2024	15.00-18.00		3	Первая медицинская помощь при травмах средней степени тяжести		
50	февраль	29.02.2024	15.00-18.00		3	Приемы переноски пострадавшего		
51	март	05.03.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательная служба на воде её значение Конкурс санитаров	спортзал	
52	март	07.03.2024	15.00-	Учебно-тренировочное	3	Подготовка к походу, путешествию	кабинет	

			18.00	занятие				
53	март	12.03.2024	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к походу, путешествию	кабинет	
54	март	14.03.2024	15.00-18.00	семинар	3	Техника и тактика в туристском походе	кабинет	
55	март	19.03.2024	15.00-18.00	семинар	3	Техника и тактика в туристском походе	кабинет	
56	март	21.03.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	спортзал	
57	март	26.03.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	кабинет	Опрос
58	март	28.03.2024	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	кабинет	
59	апрель	02.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	кабинет	
60	апрель	04.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	стадион	
61	апрель	09.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Местная окрестность	
62	апрель	11.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	стадион	
63	апрель	16.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	стадион	
64	апрель	18.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Действия группы в аварийных ситуациях	стадион	
65	апрель	23.04.2024	15.00-	Учебно-	3	Действия группы в аварийных	кабинет	Опрос

			18.00	тренировочное занятие		ситуациях		
66	апрель	25.04.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Действия группы в аварийных ситуациях	Местная окрестность	
67	май	02.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Групповое и личное снаряжение туриста водника	кабинет	
68	май	07.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Групповое и личное снаряжение туриста водника	стадион	
69	май	14.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности в водном путешествии	стадион	
70	май	16.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности в водном путешествии	кабинет	
71	май	21.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности в водном путешествии	стадион	
72	май	23.05.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подведение итогов туристского путешествия Итоговое занятие «Мы туристы!»	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-po-turizmu.html

3-ий год обучения

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03.09.2024	15.00-18.00	семинар	3	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-snariazhenie.html
2	сентябрь	05.09.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	кабинет	

3	сентябрь	10.09.2024	15.00-18.00	семинар	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	стадион	
4	сентябрь	12.09.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Питание в туристском походе	кабинет	
5	сентябрь	17.09.2024	15.00-18.00	семинар	3	Питание в туристском походе	кабинет	
6	сентябрь	19.09.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общая физическая подготовка	стадион	
7	сентябрь	24.09.2024	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к походу, путешествию	кабинет	
8	сентябрь	26.09.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к походу, путешествию	кабинет	
9	октябрь	01.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подведение итогов похода	кабинет	
10	октябрь	03.10.2024	15.00-18.00	семинар	3	Подведение итогов похода	кабинет	
11	октябрь	08.10.2024	15.00-18.00	семинар	3	Особенности других видов туризма (по выбору)	кабинет	
12	октябрь	10.10.2024	15.00-18.00	семинар	3	Особенности других видов туризма (по выбору)	кабинет	Опрос
13	октябрь	15.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности при проведении водных походов	спортзал	
14	октябрь	17.10.2024	15.00-18.00	семинар	3	Техника безопасности при проведении водных походов	спортзал	
15	октябрь	22.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общая физическая подготовка	спортзал	
16	октябрь	24.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности при проведении водных походов	кабинет	
17	октябрь	29.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности при проведении водных походов	кабинет	
18	октябрь	31.10.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общая физическая подготовка	спортзал	

19	ноябрь	05.11.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника безопасности при проведении водных походов	спортзал	Опрос
20	ноябрь	07.11.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	кабинет	
21	ноябрь	12.11.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательные работы на воде	спортзал	
22	ноябрь	14.11.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательные работы на воде	спортзал	
23	ноябрь	19.11.2024	15.00-18.00	семинар	3	Общая физическая подготовка	спортзал	
24	ноябрь	21.11.2024	15.00-18.00	семинар	3	Специальная физическая подготовка	спортзал	
25	ноябрь	26.11.2024	15.00-18.00	семинар	3	Спасательные работы на воде	спортзал	
26	ноябрь	28.11.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Специальная физическая подготовка	спортзал	
27	декабрь	03.12.2024	15.00-18.00	семинар	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
28	декабрь	05.12.2024	15.00-18.00	семинар	3	Туристские возможности родного края	кабинет	
29	декабрь	10.12.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Краеведческие наблюдения в походе	кабинет	
30	декабрь	12.12.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Краеведческие наблюдения в походе	кабинет	
31	декабрь	17.12.2024	15.00-18.00	семинар	3	Обработка краеведческих наблюдений	кабинет	
32	декабрь	19.12.2024	15.00-18.00	семинар	3	Обработка краеведческих наблюдений	кабинет	Опрос
33	декабрь	24.12.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Территория села	

34	декабрь	26.12.2024	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Территория села	
35	январь	09.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Топографическая и спортивная карта	кабинет	
36	январь	14.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Топографическая и спортивная карта	кабинет	
37	январь	16.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Ориентирование в сложных условиях	Территория школы	
38	январь	21.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Ориентирование в сложных условиях	Территория школы	Тестирование http://multiurok.ru/files/test-po-turizmu-orientirovanie-i-topografiia.html
39	январь	23.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	спортзал	
40	январь	28.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	спортзал	Опрос
41	январь	30.01.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	кабинет	Опрос
42	февраль	04.02.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочный поход	3	Первая доврачебная помощь при сложных травмах	кабинет	
43	февраль	06.02.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Первая доврачебная помощь при сложных травмах	спортзал	
44	февраль	11.02.2025	15.00-18.00	семинар	3	Первая доврачебная помощь при сложных травмах	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/pervaja-pomoshch-v-turizme.html
45	февраль	13.02.2025	15.00-18.00	семинар	3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	кабинет	

46	февраль	18.02.2025	15.00-18.00	семинар	3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	кабинет	
47	февраль	20.02.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	кабинет	Опрос
48	февраль	25.02.2025	15.00-18.00	семинар	3	Специальная физическая подготовка	спортзал	
49	февраль	27.02.2025	15.00-18.00	семинар	3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	кабинет	
50	март	04.03.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	кабинет	
51	март	06.03.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Общая физическая подготовка	спортзал	
52	март	11.03.2025	15.00-18.00	семинар	3	Спасательные работы на воде	кабинет	
53	март	13.03.2025	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к соревнованиям по туризму	спортзал	
54	март	18.03.2025	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к соревнованиям по туризму	спортзал	
55	март	20.03.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к соревнованиям по туризму	спортзал	
56	март	25.03.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Подготовка к соревнованиям по туризму	стадион	
57	март	27.03.2025	15.00-18.00	семинар	3	Подготовка к соревнованиям по туризму	стадион	
58	апрель	01.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника и тактика водного туризма	кабинет	
59	апрель	03.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника и тактика водного туризма	спортзал	
60	апрель	08.04.2025	15.00-	Учебно-тренировочное	3	Специальная физическая	стадион	

			18.00	занятие		подготовка		
61	апрель	10.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника и тактика водного туризма	стадион	
62	апрель	15.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника и тактика водного туризма	спортзал	
63	апрель	17.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Специальная физическая подготовка	стадион	
64	апрель	22.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Техника и тактика водного туризма	спортзал	
65	апрель	24.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Спасательные работы на воде	спортзал	
66	апрель	29.04.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие		Специальная физическая подготовка	стадион	
67	май	06.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	кабинет	
68	май	08.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	кабинет	
69	май	13.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	стадион	
70	май	15.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	стадион	
71	май	20.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	кабинет	
72	май	22.05.2025	15.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий...»	кабинет	Тестирование http://multiurok.ru/files/itogovyi-test-po-

								turizmu.html
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------

2.2 Условия реализации программы

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием.

№	Наименование	Количество
1.	Стол учительский	1
	столы ученические	11
	стулья ученические	22
	книжные шкафы	2
	учебная доска	1
2.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	12
3.	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	4
4.	Палатка хозяйственная	1
5.	Спальный мешок	12
6.	Коврик теплоизоляционный	12
7.	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)	1 комплект
8.	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1 комплект
9.	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)	1 комплект
10.	Радиостанции портативные	2 комплекта
11.	Навигационное оборудование походного типа	2
12.	Спутниковый трек типа SPOT	1
13.	Зарядное устройство на солнечных батареях	2
14.	Фотоаппарат	1
15.	Каска туристическая	12
16.	Катамаран-4	3
17.	Спасательный жилет	12
18.	Гермомешок	12
19.	Гидрокостюм	12
20.	Рафт спортивный R-8	2
21.	Весла (катамаран, каяк, рафт, байдарка)— соответственно единиц на каждый вид и на общее количество плавучих средств	1 комплект на каждое сплавсредство
22.	Каска водная	12
23.	Конец спасательный («морковка»)	12
24.	Байдарка с общим количеством 3 посадочных мест (на группу 12 чел.	4
25.	Топор	1
23.	Пила	1
24.	Аптечка	2 комплекта
25.	Ремнабор	2 комплекта
26.	Фонарь	12
27.	проектор	1
28.	ноутбук	1
29.	Экран демонстрационный	1
30.	Учебный кабинет	1
31.	Спортзал	1
32.	Стадион	1

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования детей и взрослых, образование высшее, педагогическое.

2.3. Формы аттестации

Способы и формы проверки результатов

Успешность выступления детей в массовых туристско-спортивных мероприятиях, конкурсах, походах выходного дня, степенных и категорийных походах. Дальнейшее обучение и работа по данному или смежным профилям. Сдача государственных экзаменов по выбору по предметам смежных курсов. Психолого-педагогическая диагностика приобретённых учащимися качеств личности, отношения к изучаемым видам деятельности.

Зачеты, опросы, конкурсы, соревнования, слёты, конференции, походы выходного дня, степенные и категорийные походы, тестирования.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики

- Методы: педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, выполнение контрольных заданий, выполнение практических заданий, тестирование, анкетирование.
- Методики: блок «Уровень сформированности учебно-познавательного интереса» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика);
«Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой);
опросник
«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Успешная реализация данной программы обеспечивается взаимодействием с Ресурсным центром патриотического воспитания, туризма и спорта Республики Бурятия, Федерацией спортивного туризма Республики Бурятия, поисково-спасательным отрядом п. Усть-Баргузин».

В реализации Программы предусматриваются групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы организации образовательного процесса. Виды занятий: теоретические, практические, контрольные, тренировочные и др. Практические занятия составляют не менее 60% от общего объема учебных часов Программы. Практическая деятельность на воде начинает реализовываться на втором году обучения, она постепенно усложняется. На третьем году обучения эта деятельность является основной и ведется в форме индивидуально-групповой работы.

Освоение программы осуществляется на основе региональных природных объектов. В процессе практической познавательной и исследовательской деятельности, учащиеся знакомятся с природой, климатом, региона, становятся активными участниками природоохранной, общественно полезной деятельности. Это происходит с использованием деятельностных методов и форм работы: соревнований, походов, написание отчетов о совершенном путешествии.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-

ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого полигоны, спортивные залы, бассейн.

Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Для повышения качества и результативности реализации Программы, используется разнообразный спектр дидактических материалов, в том числе: таблицы, схемы, инструкционные карты, иллюстрации, раздаточный материал, картографический материал, разнообразные видео- и аудиозаписи, мультимедийные презентации и др.

№ п/п	Вид дидактического материала	Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Основы медицинских знаний	Краеведение	Основы водного туризма
1	Раздаточные карточки	Личное туристское снаряжение. Групповое туристское Снаряжение для организации бивака. Что мы берем с собой в поход.	Условные обозначения рельефа. Условные знаки.	Виды травм. Состав медицинской аптечки. Ядовитые грибы и растения.	Гидрология Республики Бурятия. Растения и животные Республики Бурятия. Памятники архитектуры Республики Бурятия.	Групповое снаряжение для водного туризма. Личное снаряжение для водного туризма. Спасательное снаряжение. «Что берем с собой в поход?»
2	Карты и атласы, схемы. Таблицы	Горные районы. Картосхемы Восточного Саяна и Баргузинского хребта	Карты по спортивному ориентированию.	Строение скелета человека. Кровеносная система человека.	Карты Республики Бурятия.	Лоции рек. Карты рек.
3	Иллюстративный материал	Пещеры Республики Бурятия Горные вершины Республики Бурятия столбы Реки Республики Бурятия	Компас, строение компаса.	Оказание первой медицинской помощи.	Птицы России Баргузинский заповедник.	Виды Катамаранов. Снаряжение для обеспечения безопасности.
4	Разработки игр и конкурсов	Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов) 2.Подвижные игры: «Азимут», «Найди клад»	Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	
5	Разработка занятий	+	+	+	+	+

6	Разработки открытых занятий		Ориентирование в сложных условиях.			1. Составление лоций рек.
7	Разработка походов	Поход в районе Тункинской долины				1. Поход I к. с. р. Ина-Баргузин
8	Записи на DVD-дисках, флэшносителях, видеозаписи	+	+	+	+	1. Походы I – III к. с. – 20 шт.

№ п/п	Вид дидактического материала	Основы медицинских знаний	Топография и ориентирование	Основы туристской подготовки	Традиционные, массовые мероприятия объединения
1	Раздаточные карточки	Рабочая карточка «Строение скелета человека»	Условные знаки. Ориентирование по местным предметам		
2	Карты и атласы, схемы	«Строение скелета человека» Схема кругов кровообращения	Спортивные карты. Топографические карты Схемы дистанций	Карто-схемы Восточного Саяна, Баргузинского хребта Карто-схемы туристских маршрутов. Схема устройства компаса	
3	Макеты	Шины Волокуши Дренажная система	Контрольные пункты трассы «Спортивный лабиринт»	Катамарана	
4	Иллюстративный материал	1. Атлас «Анатомия человека»	1. Ориентирование по местным предметам 2. Таблицы условных знаков	Узлы Виды костров Виды палаток	Фотоальбомы Летопись Видеофильмы
5	Разработки игр и конкурсов	Интеллектуальные игры	Интеллектуальные	Интеллектуальные игры	Разработки юбилейных праздников

6	Практические занятия.	Оказание первой медицинской помощи. Изготовление волокуши Транспортировка пострадавшего с помощью носилок, рук и подручных средств. Перевязка травм	Определение азимута Изготовление компаса Ориентирование по карте	Практическая работа Заготовка дров и разведение костра. Практическая работа «Установка туристских палаток разных видов» Практическая работа «Укладка рюкзака». Практическая работа «Сборка катамарана»	
7	Разработка открытых занятий	+	+	Составление и чтение лоции реки 1. Организация и проведение безопасного туристского путешествия.	Сценарии юбилейных праздников объединения
8	Разработка походов, экскурсий			Походы в Баргузинском районе: Походы в окрестностях родного села	Познание родного края посредством совершения походов
9	Записи на DVD-дисках, флэшносителях, видео записи	+	+	Костры Видеозапись «Преодоление препятствий в походе»	Музыкальные записи. Видеозаписи юбилейных праздников. «Фестиваль на воде» Видеозапись презентации объединения

Список используемой литературы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
 - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
 2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.
 3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
 4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).
 5. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования». – г. Красноярск. – 2016. – 37с.

Список литературы для педагогов:

1. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М. : Мысль, 1999. – 191 с.
2. Григорьев В. Н. Водный туризм [Текст]. – М. : Профиздат, 1990. - 304 с.
3. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно- методическое пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.
4. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]. – М. : Эксмо–пресс, 2000. – 488 с.
5. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотах [Текст] / А. Д. Калихман, М. Ю. Колчевников. – М.: ФиС, 1985. – 128 с.
6. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М. : ЦДЮТиК, 2001. - 180 с.
7. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М : ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
8. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе [Текст]. – М. : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
9. Методические рекомендации по водному туризму. ЦС по туризму и экскурсиям [Текст]. – М. : ФиС, 1983. – 40 с.
10. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учебное пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 72 с.
11. Обеспечение безопасности в водных путешествиях: методические рекомендации [Текст]. – М. : Турист, 1998. – 35 с.

12. Печатникова Л. Б. Образовательное путешествие / Л. Б. Печатникова, Е. Соколова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика». Вып. 1 (7)).
13. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 28 с.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.
15. Туристский классификатор сложности водных маршрутов [Текст].

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.
2. Алешин В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин, А. В. Серебренников. – М. : Профиздат, 1985. – 90 с.
3. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М. : ФиС, 2002 г. – 90 с.
4. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М. : - Эксмо– пресс, 2001г. – 490 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста [Текст]. – М. : Профиздат, 2003 г. – 256 с.
6. Крайнева И. А. Узлы. Простые, забавные, сложные [Текст]. - СПб, 2001 г. – 240 с.
7. Самодельное туристское снаряжение [Текст] М. : ФиС, 2000 г. – 239 с.
8. Федоров Н. Ф. Соревнования туристов водников [Текст]. - М. : ФиС, 2001 г. – 111с.

Интернет-ресурсы, используемые при реализации Программы:

<http://NO – TS.ru> сайт Новосибирского отделения туристско-спортивного союза России.

<https://ru.wikipedia.org/wiki> Википедия (свободная энциклопедия) <http://megabook.ru/> энциклопедия Кирилла и Мефодия

[http:// www.turclubkras@vail.ru](http://www.turclubkras@vail.ru) сайт Красноярского отделения туристско - спортивного союза России.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049319

Владелец Федотова Римма Николаевна

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024