

Муниципальная образовательная организация
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «30» мая 2023 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова
Приказ № ОД-03/310523
«31» мая 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм.ЛысВа»

Объединение «Туризм»
Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации: 5 лет
Возраст учащихся 7-17 лет.
Уровень сложности - стартовый

Составитель:
Габов Михаил Николаевич
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2023 г.

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

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

Направленность программы – туристско-краеведческая

Актуальность программы.

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

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

Программа создает оптимальные условия для самореализации и социализации учащихся, способствует совершенствованию в практической деятельности туристско-краеведческих навыков, формирует умение действовать в экстремальных ситуациях и закреплять жизненно важные навыки.

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

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является формирование жизненно важных навыков, приобретённых на занятиях, в походах в неформальном общении со сверстниками. В первую очередь это: коммуникативные навыки – общения со сверстниками на равных; личностные – избавление от комплексов неполноценности или занижение самооценки, социально-бытовые навыки (приготовление пищи, стирка и др.); лидерские навыки - ребёнок, научившись основам туризма, впоследствии помогает педагогу в организации и проведении экскурсий, походов, путешествий и других массовых туристских мероприятий.

Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, учитывая традиционную культуру и её историю.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-17 лет, рассчитана на 5 лет обучения из различных социальных слоев: одаренных детей, детей-сирот и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости возможен ежегодный прием (добор) учащихся в группы на любой год обучения с соответствующей подготовкой. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время.

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

Объем программы – 1188 часов за весь период обучения.

Сроки реализации программы – 180 недель, 45 месяцев, 5 лет

Форма обучения – очная, групповая.

Режим занятий: Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут. Продолжительность 2-3 академических часа (до 45 минут), периодичностью 2-3 раза в неделю.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	6	216
2	6	216
3	6	216
4	6	216
5	9	324

Цель и задачи программы Планируемые результаты

Цель программы:

Создание условий для формирования двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Задачи	Планируемые результаты
<p>Обучающие:</p> <p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">-приобретение знаний и умений в туристских походах и других массовых туристских мероприятиях;-приобретение знаний и умений по обеспечению безопасности в походах; - приобретение знаний и умений о походном снаряжении <p>2 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- усовершенствование приобретенных знаний и умений в туристских походах и других массовых туристских мероприятиях;- усовершенствование приобретенных знаний и умений по обеспечению безопасности в походах;- усовершенствование приобретенных знаний и умений о походном снаряжении <p>3 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- усовершенствование приобретенных знаний и умений в туристских походах и других массовых туристских мероприятиях;- усовершенствование приобретенных знаний и умений по обеспечению безопасности в походах;- усовершенствование приобретенных знаний и умений о походном снаряжении	<p>Предметные результаты:</p> <p>По окончании 1 года обучения, учащиеся будут ЗНАТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях.2. Порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий.3. Особенности природы г. Сыктывкара - столицы РК, историю, памятные и исторические места своего микрорайона и города.4. Понятие бивак. Правила разведения костров.5. Основы гигиены и оказания первой помощи.6. Перечень личного и группового снаряжения для одно-двухдневного похода.7. Особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса. <p>УМЕТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня.2. Определять место пригодное, для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре, печке.3. Распределять обязанности в группе, составлять план похода.4. Составлять меню однодневного похода, упаковывать продукты.5. Составлять простейший отчет о походе.6. Сличать карту и местность, определять

4 год обучения:

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

5 год обучения:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

стороны горизонта по компасу и местным признакам.

7. Составлять краткие рефераты и доклады по краеведению.

8. Применять средства личной гигиены, составлять походную аптечку.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Свободной вязки основных туристских узлов

2. Преодоления простейших естественных препятствий на пересеченной местности.

По окончании 2 года обучения, учащиеся будут ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму.

2. Требования к личному, групповому снаряжению.

3. Основные требования к месту привала и бивака.

4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.

5. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.

6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.

7. Основные обязанности юного туриста-проводника.

8. Основные способы измерения расстояния, ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.

9. Особенности природы родного края.

10. Основные приемы оказания ПП и способы транспортировки пострадавших. 11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Готовить и комплектовать личное и групповое снаряжение для походов.

2. Готовить маршрутную документацию для походов.

3. Распределять обязанности в туристской группе.

4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.

5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.

6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.

7. Соблюдать правила личной гигиены. Подбирать одежду и обувь для тренировок и

<p>- формирование нравственных качеств (терпения, бережного отношения к природе, любовь и уважение к людям, историческому прошлому родного края, традициям своего и других народов и др.);</p> <p>- формирование мировоззрения, накопления опыта;</p> <p>- приобщение к активному и здоровому образу жизни.</p>	<p>походов.</p> <p>8. Составлять походную аптечку.</p> <p>9. Оказывать первую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.</p> <p>10. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.</p> <p>11. Сбирать материалы для проведения экскурсий в природе.</p> <p>ИМЕТЬ НАВЫКИ:</p> <p>Самостоятельной организации быта в полевых условиях Разумного поведения в природе</p> <p>По окончании 3 года обучения, учащиеся должны ЗНАТЬ:</p> <p>1. Основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.</p> <p>2. Личное, групповое и специальное снаряжения в различных видах похода.</p> <p>3. Организацию бивака зимой.</p> <p>4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.</p> <p>5. Должностные обязанности в группе для участия в многодневных походах.</p> <p>6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.</p> <p>7. Основные обязанности юного туриста-проводника.</p> <p>8. Глазомерный способ измерения расстояния.</p> <p>9. Исторические, архитектурные и другие памятные места Родного края.</p> <p>10. Способы транспортировки пострадавших.</p> <p>11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.</p> <p>УМЕТЬ:</p> <p>1. Определять личное и групповое снаряжение для походов по различным видам туризма.</p> <p>2. Готовить маршрутную документацию для походов II ст.сл.</p> <p>3. Распределять обязанности в группе для участия в многодневном походе.</p> <p>4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.</p> <p>5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.</p> <p>6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.</p> <p>7. Правильно применять различные способы транспортировки пострадавшего. Изготавливать</p>
---	--

	<p>носилки, волокуши.</p> <p>8. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.</p> <p>ИМЕТЬ НАВЫКИ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преодоления естественных препятствий с применением специального снаряжения. 2. Сбора материалов для проведения экскурсий в природе. <p>По окончании 4 года обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся будут ЗНАТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию. 2. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов II и III категории сложности. 3. Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности. 4. Особенности ориентирования в сложном туристском походе. 5. Виды и способы ориентирования. 6. Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику. 7. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций. 8. Основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях. <p>УМЕТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов. 2. Организовать туристский быт в экстремальных условиях. 3. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для степенного похода. 4. Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты. 5. Составлять отчет о походе. 6. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях, Составлять простейшие топографические карты, схемы. 7. Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
--	---

8. Определять район для совершения степенных походов, планировать маршрут. 9. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах в походе.

10. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.

2. Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

По окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся будут ЗНАТЬ:

- Нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

- Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.

- Особенности ориентирования на горных участках.

- Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.

- Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций. **УМЕТЬ:**

- Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.

- Организовать туристский быт в различных видах походов.

- Выбирать район похода, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности.

- Организовать питание в категорийном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.

- Преодолевать естественные преграды, организовывать переправы, страховку и само страховку.

- Составлять отчет о походе.

- Ориентироваться на местности в условиях похода. Составлять простейшие топографические карты, схемы.

- Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни

	<p>участнику или группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут. - Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника. <p>ИМЕТЬ НАВЫКИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки. - Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом; -развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца; -понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -следовать при выполнении задания инструкции педагога; -понимать цель выполняемых действий; -различать виды дистанций в пешеходном туризме; -приходить к общему решению, работая в паре-«связке». - уметь самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом; -владеть основами самоконтроля; -уметь соотносить свои действия с поставленным заданием; -уметь сотрудничать при работе в «связке» или «группе». -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами; -владеть основами самооценки; - уметь находить решения при конфликтных ситуациях.
--	---

**Содержание программы
Учебно-тематический план
1 год обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	60	18	42
1.1.	История развития туризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	-	3
1.3.	Организация туристского быта.	9	3	6

1.4.	Подготовка к походу	9	3	6
1.5.	Питание в туристском походе	9	3	6
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	9	-	9
1.7.	Туристские должности в группе	6	3	3
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	9	3	6
1.10	Поведение итогов туристского похода	3	-	3
2.	Топография и ориентирование.	15	3	12
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	6	3	3
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	-	3
2.3.	Соревнования по ориентированию	3	-	3
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	3	-	3
3.	Моё село	15	6	9
3.1.	История села	3	3	-
3.2.	Памятные места	3	-	3
3.3.	Флора и фауна села и его окрестностей	6	3	3
3.4.	Итоговое занятие	3	-	3
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	3	9
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	3	3	-
4.2.	Походная аптечка	3	-	3
4.3.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	-	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка	114	6	108
5.1.	Общая физическая подготовка	84	3	81
5.2.	Специальная физическая подготовка	30	3	27
И Т О Г О:		216	36	180

2 год обучения

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	98	24	74
1.1.	Туристские походы.	2	2	-
1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	36	-	36
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6

2.	Топография и ориентирование.	29	14	15
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6
2.2.	Земля и карта	2	2	-
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	2	2	-
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3
3.	Мой район – Корткеросский	10	5	5
3.1.	Общие сведения (обзор)	2	1	1
3.2.	Природа	4	2	2
3.3.	Исследователи	2	2	-
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2
4.	Основы гигиены, первая помощь	20	8	12
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	6	2	4
4.2.	Походная аптечка	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего	8	4	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	59	4	55
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	6	2	4
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	-	21
И Т О Г О:		216	55	161

3 год обучения

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	96	20	76
1.1.	Туристский поход.	2	2	-
1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10
1.6.	Туристские должности в группе	2	2	-
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	2	10
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	12	4	8
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	30	-	30
1.10	Поведение итогов туристского похода	6	2	4
2.	Топография и ориентирование.	33	14	19

2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4
2.2.	Земля и карта	2	2	-
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	6	2	4
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3
3.	Моя Республика Коми (История и культура)	16	6	10
3.1.	История края	10	4	6
3.2.	Культура Коми народа	6	2	4
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	6	6
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-
4.2.	Походная аптечка	4	2	2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4
5.	Общая и спец. Физическая подготовка	59	6	53
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23
5.4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28
И Т О Г О:		216	52	164

4 год обучения

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	110	10	100
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	12	2	10
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	14	4	10
1.4.	Подготовка к походу	12	-	12
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10
1.6.	Техника преодоления препятствий	15	-	15
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	35	-	35
1.8.	Поведение итогов туристского похода	8	-	8
2.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста – проводника.	30	10	20
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	8	4	4
2.2.	Подготовка дистанций соревнований.	4	2	2

2.3.	Соревнования по ориентированию	4	-	4
2.4.	Прохождение маршрута ночью.	14	4	10
3.	Краеведение	10	8	12
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	10	2	8
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	5	2	3
4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	5	2	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	56	-	56
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4
5.2.	Общая физическая подготовка	50	-	26
5.3.	Специальная физическая подготовка	50	-	26
И Т О Г О:		216	32	184

5 год обучения

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

4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	14	2	12
5.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4
5.2.	Общая физическая подготовка	36	-	36
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36
И Т О Г О:		324	36	288
ВСЕГО:		1188	211	977

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма

Теория Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

1.3. Организация туристского быта

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

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

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

1.4. Подготовка к походу

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

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

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

Практика Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практика Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техники вязания простейших узлов.

1.7. Туристские должности в группе

Теория Должности в группе: постоянные и временные.

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

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

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

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

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

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

1.9. Походы выходного дня, соревнования туристов

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

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

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

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

1.10. Подведение итогов похода

Теория Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки **Теория** Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

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

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут

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

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

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

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

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

Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

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

3. Моё село

3.1 История

Теория Первые поселения на территории села, род и характер занятий поселенцев. Беседа о названии населенного места. Легенды и предания, связанные с освоением территории. История развития района, села, республики.

Практика Учебно-познавательные экскурсии по историческим местам (конкурс фотографий, рисунков, поделок и т.д.)

3.2 Памятные места

Теория Выдающиеся люди села в области культуры, искусства.

Практика Путешествие по селу. Работа с картосхемой села.

3.3 Флора и фауна села и его окрестностей

Теория Знакомство с представителями флоры и фауны села; его окрестностей. Основные представители животного и растительного мира. Редкие и охраняемые растения и животные окрестностей.

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

3.4 Итоговое занятие **Практика** Тесты, викторины по теме «Моё село».

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

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

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

4.2. Походная аптечка

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

4.3. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

Практика Контроль. Ведение дневника самоконтроля.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

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. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.2. Специальная физическая подготовка

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

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристский поход

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

1.2. Личное и групповое тур снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

Практика Комплектование и подготовка личного и группового снаряжения к походу.

Подгонка личного снаряжения. Работа топором, пилой.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

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

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

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

1.4. Подготовка к походу

Теория Подбор группы, распределение обязанностей, определение цели похода.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход.

Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения.

Практика Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода.

1.5. Питание в туристском походе

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

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

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.

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

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

Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

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

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью.

Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

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

Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

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

2.1. Обязанности туриста-проводника

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

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

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

2.2. Земля и карта

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

2.3. Топографическая и спортивная карта

Теория Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные условные знаки.

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

2.4. Компас, работа с компасом

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

Практические занятия: упражнения по определению азимута, снятие его с карты.

Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, через контрольные ориентиры.

2.5. Измерение расстояний

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

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.6. Способы ориентирования

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

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

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

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

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

Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным: светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Практика Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. Мой район - Корткеросский

3.1. Общие сведения (обзор)

Теория Физико-географического положение района. Административно-территориальное деление, границы, соседние районы. Население района: национальный состав, численность и плотность населения.

Практика Работа с атласом. Границы, крайние точки. 3.2 Природа

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

Практика Работа с картой и атласом. Экскурсии, викторины, кроссворды, игра «Знаешь ли ты природу?».

3.3 Исследователи

Теория История исследования. Легенды и предания связанные с освоением территории. Известные исследователи их вклад в освоение и развития территории.

3.4 Итоговое занятие

3.5 **Практика** Тесты, викторины по теме «Моя район».

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

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

Практика Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными растениями.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

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

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях.

Практика Оказание ПП условно пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Практика Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча,

прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

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

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем

по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Отработка техники падений в различных условиях. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 –

4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

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

3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристский поход

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

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

1.2. Личное и групповое тур снаряжение

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

Сушка и ремонт одежды и обуви в условиях многодневного похода.

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

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

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

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

1.4. Подготовка к походу

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

Практика Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

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

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

1.6. Туристские должности в группе

Теория Распределение обязанностей в группе для участия в многодневном походе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы; простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Страховка и само страховка во время брода.

Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

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

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

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка

лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки похода.

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

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

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью.

Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

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

2.1. Обязанности туриста-проводника

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

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

2.2. Земля и карта

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

2.3. Топографическая и спортивная карта

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

2.4. Компас, работа с компасом. Азимут

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

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

2.5. Измерение расстояний

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

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

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде – подробному описанию пути.

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

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

Практика Ориентирование в различных погодных и природных условиях.

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

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

Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.8. Соревнования по ориентированию

Практика Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. Моя республика Коми (история и культура)

3.1. История края

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

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

3.2. Культура Коми народа

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

Практика Экскурсия в коми избу.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Теория Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

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

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках **Теория** Понятие «спортивная форма», утомление, перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика Изучение приемов само массажа.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и

собираанием 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 эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт

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

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы
Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц

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

4 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

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

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения **Теория**
Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению.

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

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

1.4. Подготовка к походу

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

1.5. Питание в туристском походе

Теория Дневной рацион и нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и весу продуктов. Использование сублимированных продуктов.

Практика Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Карманное питание и неприкосновенный запас. Особенности питания в условиях низких температур и на высоте.

1.6. Техника преодоления препятствий

Практика Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью.

Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.8. Подведение итогов туристского похода

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

2. Ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника.

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.

Теория Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение через опорные ориентиры. Измерение расстояния.

Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

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

2.2. Подготовка дистанций соревнований.

Теория Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Практика Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

2.3. Соревнования по ориентированию.

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

2.4. Прохождение маршрута в ночное время.

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

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

Практика Совершение ночных переходов.

3. Краеведение

3.1. Изучение района похода

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

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

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

4. Обеспечение безопасности

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

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

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

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

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

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

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

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Контроль, самоконтроль

Практика Прохождение контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика 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, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения: Легкая атлетика: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

5 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

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

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта

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

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

1.4. Подготовка к походу

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

Практика Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления.

1.5. Питание в туристском походе

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

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

1.6. Техника преодоления препятствий

Теория Организация переправ в лыжных и пешеходных походах.

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

Совершенствование техники вязки узлов.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП.

Теория Организация бивуака на соревнованиях, слетах.

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

1.8. Подведение итогов туристского похода

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

2. Ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

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

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

2.2. Соревнования по ориентированию

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

2.3. Прохождение маршрута в ночное время

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

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района похода

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

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

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий

в них

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

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

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

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

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

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Контроль, самоконтроль

Практика Прохождение контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика 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 – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения:

Легкая атлетика: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль учащихся.** Форма - сдача нормативов по физической подготовке; поход;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование, практическое занятие; поход;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля – поход.
- **текущий** контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения. Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговый контроль, выдаётся **Свидетельство** организации.

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы Критерии
1 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за первое полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Определить уровень туристско-краеведческой подготовленности	Кроссворд	Приложение 3
2 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 4
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	Приложение 5

Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Определить уровень туристско-краеведческой подготовленности за второе полугодие	Тестирование	Приложение 6
3 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 7
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений ориентирования на местности	Проверка умений по теме: «Работа с компасом»	Практическое занятие	Приложение 8
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Определить уровень туристско-краеведческой подготовленности за второе полугодие	Тестирование	Приложение 9
4 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Поход	Приложение 10
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений ориентирования на местности	Проверка умений по теме: «Работа с компасом и картой»	Практическое занятие	Приложение 11
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Определить уровень туристско-краеведческой подготовленности за второе полугодие	Поход	Приложение 12
5 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Проверка умений по основам турподготовки	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Поход	Приложение 13

Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений ориентирования на местности	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за первое полугодие	Практическое занятие	Приложение 14
Итоговый контроль Май	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Проверка уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности	Поход	Приложение 15

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал.
- учебно-тренировочный полигон.
- специальное спортивное снаряжение.
- путеводитель по маршрутам.

Наименование	Ед. измерения	Кол-во штук
Компас жидкостной	штук	5
Карабин альпинистский, с муфтой	штук	25
Каска защитная альпинистская	штук	6
Блокировка из веревки	штук	10
Спусковое устройство восьмерка	штук	10
Ножной зажим «Пантин»	штук	6
Зажим «Жумар»	штук	8
Индивидуальная страховочная система	штук	10
Веревка, 10мм	м	500
Котелки	штук	2
Палатки	штук	5
Тент	штук	2
Спальник	штук	10
Катамаран	штук	1
Весло	штук	4
Спасательный жилет	штук	4
Рюкзак туристический	штук	8
Аптечка	штук	1

Методическое обеспечение:
Информационно-методическое обеспечение

Интернет-источники:

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация спортивного туризма России <https://tssr.ru/>
- Академия Google — бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин [http:// https://scholar.google.ru/](http://https://scholar.google.ru/)

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос

Список используемой литературы

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
2. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
3. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат, 1985 г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ,

1997 г.

6. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 7. "Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.

8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.

9. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.

10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.

11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

12. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.- М.ФЦДЮТиК, 2007 г.

13. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.

14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 2004 г.

15. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.

16. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

Дата	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Инструктаж по ТБ. История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	3	3	-
	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	3	3	-
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	3	3	-
	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	3	-	3
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	3	-	3
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	3	3	-
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	3	-	3
	Срезы по разделам	3	-	3
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	3	-	3
	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	3	-	3
	Азбука топографии	3	3	-
	Азбука топографии	3	-	3
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	3	-	3
	Азбука топографии	3	-	3
	Туристское ориентирование	3	3	-
	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	3	3	-
	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	3	-	3
	Основы краеведения	3	3	-
	Основы краеведения	3	-	3
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Туристское ориентирование	3	-	3
	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	3	3	-
	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	3	-	3
	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	3	-	3
	Основы краеведения	3	-	3
	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	3	-	3
	Туристское ориентирование	3	3	-

Дата	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Туристские походы. Личное и групповое турснаряжение. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
	Личное и групповое турснаряжение	3	1	2
	Личное и групповое турснаряжение	3		3
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		3
	Подготовка к походу	3	2	1
	Подготовка к походу. Питание в туристском походе	3	1	2
	Питание в туристском походе	3	1	2
	Питание в туристском походе	3		3
	Туристские должности в группе	3	1	2
	Туристские должности в группе	3	1	2
	Техника и тактика в туристском походе	3	2	1
	Техника и тактика в туристском походе	3	2	1
	Техника и тактика в туристском походе. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	1	2
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	1	2
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	1	2
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	1	2
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3	-	3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3	2	1
	Поведение итогов туристского похода	3	1	2
	Поведение итогов туристского похода	3	1	2
	Обязанности туриста-проводника	3	1	2
	Обязанности туриста-проводника	3	1	2

	Специальная физическая подготовка	3		3
Итого:		216	55	161

3 год обучения

дата	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Туристский поход. Личное и групповое турснаряжение	3	3	-
	Личное и групповое турснаряжение	3	1	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	2	1
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		3
	Подготовка к походу	3	2	1
	Подготовка к походу Питание в туристском походе	3	2	2
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Туристские должности в группе	3	3	-
	Техника и тактика в туристском походе	3	2	1
	Техника и тактика в туристском походе	3		3
	Техника и тактика в туристском походе	3		3
	Техника и тактика в туристском походе	3		3
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	2	1
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3	2	1
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3		3
	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3	-	3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3	1	2
	Поведение итогов туристского похода	3	1	2
	Обязанности туриста-проводника	3	1	2

	Обязанности туриста-проводника	3	1	2
	Земля и карта	3	3	-
	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	3	3	-
	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	1	2
	Измерение расстояния	3	1	2
	Измерение расстояния	3	1	2
	Способы ориентирования	3	2	1
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
	Соревнования по ориентированию	3	-	3
	История края	3	2	1
	История края	3	2	1
	История края	3		3
	Культура Коми народа	3	1	2
	Культура Коми народа	3	1	2
	Личная гигиена, профилактика заболеваний	3	3	-
	Походная аптечка	3	1	2
	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	3	1	2
	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	3	1	2
.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	
	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	3	1	2
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3	-	3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3	-	3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3

	Специальная физическая подготовка	3		3
Итого:		216	52	164

4 год обучения

дата	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по ТБ	3	3	-
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3	1	2
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3	1	2
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3	2	1
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3	2	1
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Подготовка к походу	3	3	
	Подготовка к походу	3		3
	Подготовка к походу	3		3
	Подготовка к походу	3		3
	Питание в туристском походе	3	2	1
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Техника преодоления препятствий	3	-	3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3	-	3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3

	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3	-	3
	Поведение итогов туристского похода	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3	3	
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Подготовка дистанций соревнований.	3	2	1
	Подготовка дистанций соревнований.	3		3
	Соревнования по ориентированию	3	-	3
	Соревнования по ориентированию	3		3
	Прохождение маршрута ночью.	3	3	
	Прохождение маршрута ночью.	3	2	1
	Прохождение маршрута ночью.	3		3
	Прохождение маршрута ночью.	3		3
	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3	2	1
	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3	3	
	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3		3
	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3	2	1
	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	3	1	2
	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Общая физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3

	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
	Специальная физическая подготовка	3		3
ИТОГО:		216	32	184

5 год обучения

Дата	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по ТБ	3	3	
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3	2	1
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3	3	
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3	1	2
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	3		3
	Подготовка к походу	3	2	1
	Подготовка к походу	3		3
	Подготовка к походу	3		3
	Подготовка к походу	3		3
	Подготовка к походу	3		3
	Питание в туристском походе	3	2	1
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Питание в туристском походе	3		3
	Техника преодоления препятствий	3	2	1

	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Техника преодоления препятствий	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3	2	1
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Туристские слеты и соревнования. УТП.	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3	-	3
	Поведение итогов туристского похода	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3		3
	Поведение итогов туристского похода	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3	3	
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3	3	
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	3		3
	Соревнования по ориентированию	3	-	3
	Соревнования по ориентированию	3		3
	Соревнования по ориентированию	3		3
	Соревнования по ориентированию	3		3
	Прохождение маршрута ночью.	3	3	
	Прохождение маршрута ночью.	3	3	

Прохождение маршрута ночью.	3		3
Прохождение маршрута ночью.	3		3
Прохождение маршрута ночью.	3		3
Прохождение маршрута ночью.	3		3
Прохождение маршрута ночью.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3	3	
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Туристские возможности родного края, изучение района похода.	3		3
Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3	2	1
Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3		3
Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3		3
Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3	2	1
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	3		3
Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3
Общая физическая подготовка	3		3

4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

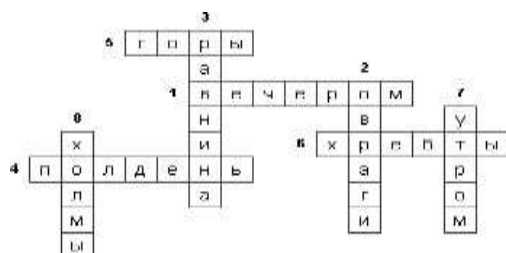
Высокий уровень (17-21 балла);
Средний уровень (11-16 балла);
Низкий уровень (10 и менее баллов).

Приложение 3

Промежуточная аттестация за второе полугодие 1-го года обучения

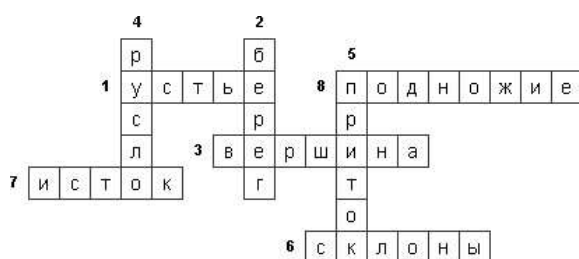
Форма: кроссворд

Цель: Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.



Кроссворд «Ориентирование на местности №1»

1. Когда Солнце бывает на западе?
2. Углубления с крутыми склонами на равнинах.
3. Ровные или почти ровные участки земной поверхности.
4. Время суток, когда Солнце бывает на юге.
5. Неровные участки земной поверхности, которые сильно возвышаются над окружающей местностью.
6. Горы, расположенные рядами.
7. Когда Солнце бывает на востоке?
8. Равнинные возвышения.



Кроссворд «Ориентирование на местности №2»

1. Место, где река впадает в другую реку, озеро или море.
2. Часть реки.
3. Самая высокая часть холма или горы.
4. Углубление, по которой течёт река.
5. Река или ручей впадающая в реку.
6. Они бывают крутые и пологие.

7. Начало реки.

8. Место, где начинается холм или гора.

Критерии:

«высокий» - 14-16 ответов;

«средний» - 11-13 ответов

«низкий» - 10 и менее ответов.

Приложение 4

**2 год обучения
Входной контроль**

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	“высокий”	“средний”	“низкий”	“высокий”	“средний”
1	Бег 1000м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00
2	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11	10	11	12
3	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120
4	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

Высокий уровень (19-24 балла);

Средний уровень (12-18 балла);

Низкий уровень (11 и менее баллов).

Промежуточная аттестация за первое полугодие 2-го года обучения

Форма: практическое занятие

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Применение и вязка узлов.

Перечень узлов:

1. Проводник (одним концом);
2. Двойной проводник;
3. Срединный проводник;
4. Восьмерка;
5. Булинь;
6. Брашкотовый;
7. Прямой;
8. Академический; 9. Встречный;
10. Схватывающий;
11. Стремя;
12. Грейпвайн;
13. Ткацкий
14. Встречная восьмерка

Критерии:

«высокий» - 1-3 ошибки;

«средний» - 4-6 ошибки;

«низкий» - 7 и более ошибок.

Промежуточная аттестация за второе полугодие 2-го года обучения

Форма: тестирование.

Тест

Задание	По предложенной легенде нанести на карте контрольные пункты (КП) с учетом масштаба и топографических знаков в районе КП. Измерить расстояние пути.
---------	--

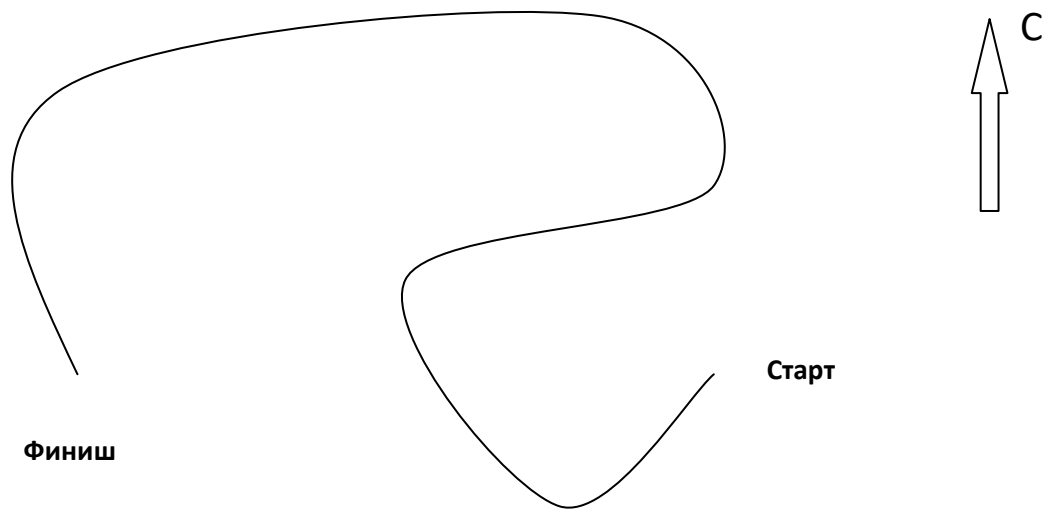
Описание легенды

№ п/п		Топографический знак	азимут	Расстояние (метры)
1	Старт	Пещера за каменной стеной	-	-
2	КП 1	Родник на лугу	3150	900
3	КП 2	Яма в низине	450	550
4	КП 3	Пересечение тропы с грунтовой дорогой	1800	620
5	КП 4	Кустарник на поляне	2700	370
6	Финиш	Остров на болоте	*	**

* определить азимут от КП 4 на финиш	
* * определить расстояние от КП 4 до финиша	
7	Определить длину пути по кривой линии (в метрах)

Задания:

1. топографический знак: 12
 2. масштаб
 3. прокладка маршрута: 6 данных, КП – 4, цифры – 2 шт,
 4. определение длины пути: допускается расхождение ± 100 метров
- Карта



Масштаб 1: 10 000; 1 см: _____ * метров
 Критерии:
 «высокий» - 1-3 ошибки;
 «средний» - 4-8 ошибок;
 «низкий» - 9 и более ошибок.

Приложение 7

3 год обучения
Входной контроль

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“высокий”	“средний”	“низкий”	“высокий”	“средний”	“низкий”
1	Бег 1000м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00	
2	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11	10	11	12	
3	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120	

4	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

Высокий уровень (19-24 балла);

Средний уровень (12-18 балла);

Низкий уровень (11 и менее баллов).

Приложение8

Промежуточная аттестация за первое полугодие 3-го года обучения

Форма: практическое занятие

Работа с компасом.

Цель: Определить уровень знаний и умений ориентирования на местности

Оценивается умение правильно пользоваться компасом, определять стороны света, определить азимут направления, правильно двигаться по азимуту.

Критерии:

«высокий» - 0 ошибки;

«средний» - 1-2 ошибки;

«низкий» - 3 и более ошибок.

Приложение9

Промежуточная аттестация за второе полугодие 3-го года обучения

Форма: тестирование

Тест

1.МКК – это ...

- a) Маршрутно-квалификационная комиссия
- b) Международная квалификационная комиссия
- c) Министерство культуры края
- d) Международная комиссия культуры

2.Возраст руководителя похода должен быть не меньше:

- a)19 лет; б)18 лет; в)14 лет; г)16 лет

3. При организации спортивного похода необходимо встать на учет в КСС за сколько дней до выезда в поход:
а) 30 дней; б) 10 дней; в) 3 дня; г) 14 дней.
4. При организации спортивного похода необходимо подготовить все документы не позднее чем за:
а) 30 дней; б) 10 дней; в) 3 дня; г) 14 дней
5. Сколько уровней подготовки кадров по туризму:
а) 5; б) 4; в) 3; г) много
6. Значком «Турист России» награждаются туристы, участвовавшие в течение одного года в скольких походах:
а) в четырех; б) в двух; в) в трех; г) достаточно одного
7. Для получения значка «Турист России» необходим поход с ночевкой?
а) Да; б) нет; в) необязательно; г) желательно; д) как захочется; е) на усмотрение руководителя похода
8. Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие
а) 18 лет; б) 14 лет; в) 12 лет; г) 20 лет;
9. Состав и полномочия МКК подвергаются утверждению через каждые:
а) 3 года; б) 5 лет; в) не подтверждаются; г) 10 лет
10. МКК, созданные при республиканских, краевых и областных образовательных учреждениях имеют право рассматривать материалы на присвоение:
а) I разряда по СТ; б) I-III разрядов по СТ; в) не имеют право присваивать; г) всех категорий
11. Имеет ли право МКК вызвать участников похода для проведения беседы:
а) да; б) нет; в) а зачем? г) если захотят
12. МКК создается в образовательных учреждениях РФ, ведущих:
а) туристско-краеведческую деятельность; б) оздоровительную деятельность; в) культурномассовые мероприятия; г) спортивную деятельность
13. Кто несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей в походе:
а) они сами (у них же есть аптечки); б) родители; в) МКК; г) руководитель и его заместитель
14. Состав подгруппы в походе должен быть не меньше:
а) 4 человек, в том числе одного взрослого; б) 6 человек; в) 3 человек; г) одному лучше
15. Состав похода III-IV категориях сложности должен состоять
а) 1/3 группы с опытом участия в некатегорийных походах
б) 1/3 группы с опытом участия в походах на 2 к.с. ниже
в) 1/2 группы с опытом участия в межсезонных походах
г) кто пойдет в поход, того и берут
16. В случае временного разделения группы в аварийной ситуации руководителем подгруппы назначается:
а) Заместитель; б) самый старший; в) самый смелый; г) голосованием
- Критерии: «высокий» - 1-3 ошибки;
«средний» - 4-6 ошибки;
«низкий» - 7 и более ошибок.

Приложение 10

4 год обучения Входной контроль

Форма: поход

Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе, выполнение обязанностей походной должности.

Критерии:

«высокий» - выполнение 90% и более заданий;
«средний» - выполнение 50-80% заданий;
«низкий» - выполнение менее 50% заданий.

Приложение 11

Промежуточная аттестация за первое полугодие 4 года обучения

Форма: практическое занятие Движение с картой, определение азимута, взять КП на карте в заданном направлении.

Критерии:

«высокий» - выполнение 90% и более заданий;
«средний» - выполнение 50-80% заданий;
«низкий» - выполнение менее 50% заданий.

Приложение 12

Промежуточная аттестация за второе полугодие 4 года обучения

Форма: поход

Отчет за степенные и 1-й категории сложности походы.

Паспорт маршрута до **20 баллов**

Паспорт маршрута должен состоять из следующих разделов:

- титульный лист и справочные сведения о походе – до **1 балла**. Указывается проводящая организация, округ, район похода, вид туризма, категория (степень) сложности похода, подробная нитка маршрута, протяженность, сроки похода, продолжительность активной части, номер маршрутной книжки. Состав группы (фамилия и имя, год рождения, участие в 1 этапе; для водных походов – распределение по экипажам судов).

- Общая фотография группы на маршруте (КРУПНО, с хорошо различимыми лицами), под фото – фамилии в порядке расположения на фотографии – до **3 баллов**.

- График движения. (**1 балл**) День пути, Дата, Участок пути (от – до) Км, Чистое ходовое время, Основные препятствия (кратко), Состояние погоды, Общая протяженность активной части маршрута ____ км.

Таблица состояния погоды может быть на отдельном листе.

- Характеристика района похода (0,5-1 стр.). Рельеф, населенность, наличие и состояние дорог, наличие питьевой воды, дров, мест для ночлега, возможность пополнения продуктов. Сложные участки, их прохождение. Без описания маршрута по дням. До **4 баллов**.

- Картографические материалы. Масштаб не мельче 1:100 000. Нанесена нитка маршрута, места ночлегов, даты, откорректированные объекты (прилагается их список). Приводится таблица знаков, введенных группой. До **2 баллов**.

- Иллюстрации. К описанию прилагаются фотографии интересных мест на маршруте, снимки, иллюстрирующие действия группы при преодолении препятствий, фото характеризующие маршрут, помогающие ориентироваться. Все фото должны быть подписаны. Фото - до **4 баллов**.

- Новизна маршрута. Стандартный или указать элементы новизны. Премииальные баллы – до **5баллов**.
- Интересные объекты и места – **1 балл**. Только посещенные группой (на маршруте, до или после маршрута). Перечислить, указать, чем интересны, где найти подробности.
- Рекомендации и выводы (**1 балл**). Даются рекомендации по выбору нитки маршрута и отдельным препятствиям, особенностям подготовки к походу в данном районе в данные сроки, полученная группой свежая информация (о транспортной обстановке, особых зонах – любая информация, полезная Вашим последователям).

«низкий» - до **7 баллов**

«средний» - **8-15 баллов**

«высокий» - **16-20 баллов**

Приложение 13

5 год обучения

Входной контроль

Форма: поход

Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе, организация туристского быта в экстремальных условиях.

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

Критерии:

«высокий» - выполнение 90% и более заданий;

«средний» - выполнение 50-80% заданий;

«низкий» - выполнение менее 50% заданий.

Приложение 14

Промежуточная аттестация за первое полугодие 5 года обучения

Форма: практическое занятие

Движение с картой, определение азимута, взять КП на карте в заданном направлении.

Критерии:

«высокий» - выполнение 90% и более заданий;

«средний» - выполнение 50-89% заданий;

«низкий» - выполнение менее 50% заданий.

Приложение 15

Итоговый контроль

Форма: поход

Разработка и организация многодневного похода

Разработка маршрута до **20 баллов**

- титульный лист и справочные сведения о походе – **до 5 балла**. Указывается проводящая организация, район похода, вид туризма, категория (степень) сложности похода, подробная нитка маршрута, протяженность, сроки похода, продолжительность активной части, номер маршрутной книжки. Состав группы (фамилия и имя, год рождения, участие в 1 этапе; для водных походов – распределение по экипажам судов).
- Список группового и личного снаряжения для похода – **до 2 баллов**.
- Распределение по должностям. (**1 балл**)
- Характеристика района похода (0,5-1 стр.). Рельеф, населенность, наличие и состояние дорог, наличие питьевой воды, дров, мест для ночлега, возможность пополнения продуктов. Сложные участки, их прохождение. Без описания маршрута по дням. До **4 баллов**.
- Картографические материалы. Масштаб не мельче 1:100 000. Нанесена нитка маршрута, места ночлегов, даты, откорректированные объекты (прилагается их список). Приводится таблица знаков, введенных группой. До **3 баллов**.
- Новизна маршрута. Стандартный или указать элементы новизны. Премияльные баллы – до **3 баллов**.
- Интересные объекты и места – **1 балл**. Встречающиеся на маршруте. Перечислить, указать, чем интересны, где найти подробности.
- Меню похода и распределение продуктов (**1 балл**).

«низкий» - до **7 баллов**

«средний» - **8-15 баллов**

«высокий» - **16-20 баллов**

Приложение 16

Программа воспитания

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Цель программы - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- содействовать в развитии таких качеств, как трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов;
- содействовать формированию культуры общения и поведения в коллективе.

III. Планируемые результаты

В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;
- интерес к техническим профессиям;

- умение выступать публично.

№	Наименование мероприятия	Сроки выполнения
1	Онлайн-викторина «Я из России. Гимн, Герб, Флаг моего Отечества».	Сентябрь
2	Игра – викторина «В мире коми сказок»	Октябрь
3	Конкурс творческих работ «Герои живут рядом»	Ноябрь
4	Интерактивная игра «Дню Героев Отечества посвящается»	Декабрь
5	Презентация проекта «В поисках утраченного. Исторический макет - реконструкция коми села Слобода времен ВОВ»	
6	Информационный час. ««Главный Закон жизни. День Конституции России». Информационный час.	
7	Подготовка интерактивной экскурсии «Блокада Ленинграда»	Январь
8	Игра-викторина «Великий государь великого государства»	
9	Подготовка онлайн-выставки «В их детство ворвалась война», посвященная Дню памяти юного героя-антифашиста	Февраль
10	Оформление информационного стенда «В огне Сталинграда» ко Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	
11	Подготовка вечера памяти «Эхо Афгана»	Февраль
12	Интерактивная игра ««Мой край родной, мой север милый»	Март
13	«Крым наш». Историческая онлайн-викторина.	Апрель
14	Акция «Слободское Полотно Победы»	Май
15	Акция «Бессмертный полк»	
16	Онлайн акция «Прадеды, деды – солдаты Победы!».	
17	Подготовка и оформление временной передвижной выставки «Вехи Великой войны в судьбе наших земляков»	
18	Участие в муниципальных, республиканских, всероссийских школьных научно-исследовательских проектах, конкурсах и конференциях	В течение года
19	Участие в патриотических и благотворительных акциях	В течение года