



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» имеет туристско-краеведческую направленность.

Туристско-краеведческая деятельность как педагогическая система предоставляет широкие возможности для самопознания и самосовершенствования личности современного школьника. Туризм и краеведение как особый вид жизнедеятельности включает в себя и способ приобретения знаний, и занятие спортом, и форму проведения досуга, и развитие способности личности к самовыражению, и оздоровление организма.

В современном обществе к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся пропаганда здорового образа жизни, физическое совершенствование обучающихся, а также профессионально-прикладная направленность дополнительного образования. Туризм – это не только увлечение, хобби, но и один из массовых видов спорта, и, как любой вид спорта нуждается в квалифицированных судейских кадрах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
* О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
* Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
* Устав МУ ДО «ЦДО»

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;

- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме того, образовательная программа интегрирует различные виды деятельности: спорт, туризм, спасательное дело, судейство туристских соревнований и краеведение, география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Обучение проводится в двух направлениях: теоретические занятия, практические занятия.

***Новизна программы.***

Рост количества массовых туристских мероприятий среди обучающихся предъявляет высокие требования к качеству их организации и кадрового обеспечения. Качество туристских соревнований зависит, прежде всего, от квалификации судейских кадров. Огромное значение имеет квалификация судей среднего звена, непосредственно обслуживающих этапы дистанций соревнований. Большой спектр организационных, содержательных и технических вопросов подготовки дистанции, оформление этапов и подходов к судейству требуют единого понимания целостной направленности проведения туристских соревнований среди обучающихся.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которые заложены в программе «Юные судьи туристских соревнований». В ходе обучения, по программе ребята знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

***Актуальность программы.***

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Данная программа основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Программа «Юные судьи туристских соревнований» предусматривает специализацию по квалификации «спортивный судья».

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Программа разработана в соответствии с региональными социально-экономическими потребностями и проблемами.

***Значимость программы.***

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

***Педагогическая целесообразность*** программы обусловлена стремлением ребенка к общению с другими людьми; самоутверждение, естественная тяга к миру природы и спорта. Программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена.

***Цель программы:*** подготовка юных туристских судей.

***Задачи:*** Обучающие:

- сформировать знания о правилах судейства туристских соревнований;

- сформировать представление о работе различных судейских служб.

Развивающие:

- развивать умения применять полученные знания в практической деятельности;

- способствовать развитию общей культуры, профессиональных и спортивных качеств подростков;

- развивать творческий потенциал детей.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества

- воспитывать принципиальность, объективность.

***Отличительные особенности программы:***

Отличительная особенность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Для реализации программы необходимо применение следующих педагогических ***принципов:***

1. Принцип безопасности - Дети Должны чувствовать себя в безопасности все время, как в турцентре, так и при нахождении в лесу.
2. Принцип активности - предоставление не только возможности быть развитой гармоничной личностью, но и возложение ответственности за реализацию этой возможности;
3. Принцип системности - системность и логика организации занятий;
4. Принцип реалистичности представлений - содержание программы включает в себя объективный план мероприятий, реально реализующийся;
5. Принцип вариативности - возможность изменения формы и содержания Дел с учетом педагогической ситуации при сохранении общей направленности на решение задач программы;
6. Принцип разнообразия игровых приемов обучения.
7. Принцип взаимосвязи туристского объединения с учебным процессом *-* закрепление знаний на занятиях по туризму, полученных ранее.

Уровень освоения программы: базовый (1год обучения), углубленный (2 год обучения).

**Базовый уровень** (этап учебно-тренировочной подготовки (УТ).

За период обучения юным судьям необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность избранного вида спорта. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Кроме того, ребята знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских спортсменах.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Каждый годовой цикл первых двух этапов подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительно ­реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных походов (I и II) и учебно- тренировочных сборов в период осенних и весенних каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно­ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико­технической, морально-волевой, физической готовности учащихся. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке учащихся к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют учащемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

**Углубленный уровень** (этап спортивного совершенствования (СС).

На данном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей учащихся; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов. На этапе СС происходит ознакомление с кратким историческим обзором развития спортивного туризма как вида спорта в своем регионе.

В течение периода обучения учащиеся выполняют нормативы, принимают участие в окружных, областных соревнованиях и туристских слетах на дистанциях по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию. На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, учащимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

Результатом этапа спортивного совершенствования является подготовка судей туристских соревнований. Каждое судейство туристских соревнований заносится в специальную книжку юного судьи.

***Возможность использования в других образовательных системах***. Программа реализуется на базе учреждения.

***Адресат программы:***

Данная программа подготовлена для детей старшего школьного возраста (12-17 лет), что соответствует 6-11 классам общеобразовательной школы.

***Психофизиологические особенности:***

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки. Уровень физической работоспособности определяется функциональными возможностями целостного организма и сердечнососудистой системой в первую очередь.

Перестройка в структуре скелетных мышц не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение физических возможностей подростков при выполнении циклической работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности. На этой стадии полового созревания эффективны тренировки общей выносливости. Однако необходимо помнить, что пубертатные перестройки в организме еще далеки от завершения, и следует соблюдать большую осторожность в наращивании интенсивности и объема тренировочных нагрузок. С другой стороны, тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок на занятиях физической культурой должно быть ограничено.

Пубертатный скачок роста, связанный с резким изменением пропорций тела и удлинением конечностей, приводит обычно к временной дискоординации движений (обычно в возрасте 13-14 лет). Дети и подростки с высоким уровнем физического развития обладают, как правило, более низкой выносливостью, чем их сверстники со средним и нижесредним уровнем физического развития. Особенно негативно на двигательных возможностях сказывается наличие избыточного жироотложения. Таким образом, уровень физического развития не всегда отражает степень функциональной зрелости физиологических систем.

Таким образом, начиная с этого возраста комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников наиболее эффективен. Созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движений. Физическая подготовленность учащихся предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень физических и прикладных навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, которые развивают силу, быстроту, выносливость и ловкость.

***Условия набора детей в коллектив:*** принимаются все желающие; существует отбор на основании тестирования, просмотра работ, наличие базовых знаний в области и т. д.

Допускается дополнительный набор обучающихся на основании результатов: тестирования, собеседования и т.д.

Учебные группы формируются дистанционно при регистрации обучающегося на сайте «Навигатор дополнительного образования Архангельской области» <https://dop29.ru/>.

Количество человек в группе – 10 - 12 человек.

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 2 года обучения, 72 часа в год. Общее количество часов за 2 года – 144ч.

***Формы и режим занятий:***

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия могут быть коллективные, групповые, индивидуальные.

***Форма обучения*:** очная.

***Формы работы, применяемые на занятиях:***

1. Лекция - устное изложение какой-либо темы, которое развивает творческую мыслительную деятельность учащихся.
2. Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с чем-либо.
3. Практические занятия - в помещении и на местности - ведение «Дневника туриста», наблюдение, физические упражнения, вязка узлов, тактическая и техническая подготовка туриста.
4. Занятия-соревнования - конкурсы, викторины, кроссворды, дидактические игры, сюжетно-ролевые, игры-состязания.
5. Семинар - форма групповых занятий, состоящая в обсуждении подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога; формирует аналитическое мышление, оценивает интенсивность самостоятельной работы, развивает навыки публичных выступлений.
6. Дискуссия - всестороннее публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы; расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.
7. Конверт вопросов - свободный обмен мнениями на разные темы в дружеской обстановке.
8. Выпускной - отчетная конференция.

***Примерная структура учебного занятия:***

***1. Вводно –подготовительная часть:***

- Организация обучающихся.

- Подготовка функциональных способностей организма.

- Восстановка дыхания.

- Подготовка основных группы мышц к основной части занятия.

***2. Основная часть***

***-*** Совершенствование техники надевания и подгонки снаряжения

- Совершенствование навыка прохождения технической туристической пешеходной дистанции и скорости отметки на контрольном пункте.

***3. Заключительная часть***

- Подведение итогов

Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

***Методы, применяемые в рамках реализации программы:***

* словесные (беседа, рассказ, лекция);
* наглядные (просмотр презентаций, видеофильмов, фотографий, схем);

- практические (тренировки, занятия на местности, соревнования);

- игровые (задачки, кроссворды, игры)

- репродуктивный (закрепление, упрочнение, углубление знаний)

- исследовательский (самостоятельное решение задач)

- методы контроля: тестирование, контрольные тренировки.

Программа «Юные судьи туристских соревнований» предусматривает приобретение необходимых навыков для получения звания «Юный судья».

Юный судья должен в течение года поработать на различных соревнованиях в различных должностях: судья старта-финиша, секретарь и т.д.

В конце обучения учащиеся должны совершить категорийный поход и получить разряд по туристскому многоборью и звание «Юный судья».

Содержание программы определено общими закономерностями и принципами обучения, воспитания и развития личности, которые обеспечивают преемственность в обучении и соответствие возрастным, психофизиологическим и анатомофизиологическим особенностям учащихся.

***Ожидаемые результаты***

Участие в различных туристских мероприятиях, которые дают возможность обучающимся в самовыражении, самореализации.

**Обучающиеся будут знать**:

- правила и нормы поведения юных туристов;

- основные требования к месту привала и бивака;

- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;

- порядок подготовки к походу;

- правила движения на маршруте;

- условные знаки различия спортивных и топографических карт;

- понятия ориентирования;

- медицинскую аптечку;

- правила оказания доврачебной помощи;

- значение физической подготовки.

**Обучающиеся будут уметь**:

- составить перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня;

- укладывать рюкзак;

- ухаживать за снаряжением;

- выбрать место для привала, бивака;

-развести костер, заготовить дрова;

- составлять план-график похода;

- вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку;

- читать и изображать топографические знаки;

- двигаться по азимуту с компасом и картой;

- измерять расстояние по карте;

- выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15%;

- управлять средствами сплава.

**Обучающиеся получат развитие такие качества личности как:**

- целеустремлённость

- дисциплинированность

- активность и инициативность

- стойкость и решительность

- настойчивость и упорство в достижении цели

Диагностика по программе включает в себя организацию контроля знаний, умений, навыков и делится на входящую, текущую и итоговую.

*Входящая диагностика* проводится на первых занятиях в форме анкетирования, тестирования, викторин, опросов. Оценивается уровень стартовых знаний обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется на протяжении всего учебного процесса в разнообразных формах.

*Итоговый контроль* проводится в форме, как тестовых заданий, так и в виде участия в соревнованиях, конкурсах.

***Формы подведения итогов реализации программ:***

- тестирование;

- зачет;

- соревнования;

-многодневный поход;

- категорийный поход;

- прохождение технических этапов;

- судейская работа на соревнованиях;

- выполнение норм спортивных разрядов;

- присвоение звания «Юный судья».

Тематическое планирование по годам обучения может осуществляться в индивидуальном порядке и варьироваться в зависимости от выбора направления деятельности, задач обучения, возраста детей и т.д. однако обязательный туристический и судейский минимум должен быть выполнены.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов 1 год обучения** | **Количество часов 2 год обучения** |
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | 6 | 8 |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | 6 | 12 |
| 3 | ***Краеведение*** | 8 | 7 |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | 8 | 7 |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | 18 | 15 |
| 6 | ***Начальная судейская подготовка*** | 26 | - |
| 7 | ***Судейская подготовка*** | - | 23 |
|  | Всего | 72 | 72 |

***Календарно-тематический план***

***1 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | 6 |  |  |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма |  | 1 |  | Лекция,  Беседа |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма |  | 0,5 |  | Беседа |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение |  | 0,5 | 1 | Устный опрос |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги |  | 0,5 | 1 | Практический зачет |
| 1.5. | Правила движения в походе, преодоление препятствий |  | 0,5 | 1 | Устный опрос |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | 6 |  |  |  |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте |  | 0,5 | 1 | Лекция |
| 2.2 | Условные знаки |  | 0,5 | 1 | Устный опрос |
| 2.3 | Способы ориентирования |  | 0,5 |  | Устный опрос |
| 2.4 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки |  | 0,5 | 2 | Практический зачет |
| 3 | ***Краеведение*** | 8 |  |  |  |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки |  | 1 |  | Беседа |
| 3.2 | Изучение района путешествия |  | 1 | 2 | Устный опрос |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры |  | 1 | 3 | Лекция, беседа |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | 8 |  |  |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний |  | 1 |  | Беседа |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений |  | 1 |  | Тестирование |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи |  | 1 | 2 | Лекция,  Устный опрос |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего |  | 1 | 2 | Практический зачет |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | 18 |  |  |  |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений |  | 1 |  | Беседа |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. |  | 1 | 1 | Устный опрос |
| 5.3 | Общая физическая подготовка |  | 0,5 | 7 | Анализ |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка |  | 0,5 | 7 | Анализ |
| 6 | ***Начальная судейская подготовка*** | 26 |  |  |  |
| 6.1 | Организация и проведение туристских слетов и соревнований |  | 1 | 3 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.2 | Правила туристских соревнований |  | 2 |  | Лекция, беседа |
| 6.3 | Работа службы дистанции соревнований |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.4 | Работа судей на этапах |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.5 | Работа службы секретариата и информации |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.6 | Работа служб старта и финиша |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.7 | Методика судейства отдельных видов |  |  | 4 | Анализ |
|  | Итого | 72 | 18 | 54 |  |

Зачетный степенной поход или туристские сборы, туристский полевой лагерь, профильная смена и т.д. вне сетки часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(1-й год обучения)

1. ***Основы туристской подготовки - 6 ч.***
   1. **Туристские путешествия, история развития туризма**

**Теория:** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

* 1. **Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1. **Личное и групповое туристское снаряжение**

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

***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

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

***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

1. ***Топография и ориентирование – 6ч.***
   1. **Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение топографии и топографических карт, их значение, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт.

Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

***Практические занятия***

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

* 1. **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

* 1. **Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

* 1. **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

1. ***Краеведение – 8 ч.***
   1. **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

* 1. **Изучение района путешествия**

Теория: Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

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

**Теория:** Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

1. ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь - 8 ч.***
   1. **Личная гигиена туриста, профилактика 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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.

* 1. **Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

* 1. **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. По мощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. ***Практические занятия***

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

1. **Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках- плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

1. ***Общая и специальная физическая подготовка - 18 ч.***
   1. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория**: Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

* 1. **Общая физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

***Практические занятия***

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, настольный теннис.

* 1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

***Практические занятия***

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

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

1. ***Начальная судейская подготовка - 26 ч.***

**6.1.**  **Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

**Теория:** Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование иудейской коллеги.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

***Практические занятия***

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

1. **Правила туристских соревнований**

**Теория:** Правила организации и проведения туристских соревнований. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

1. **Работа службы дистанции соревнований**

**Теория:** Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

1. **Работа судей на этапах**

**Теория:** Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки, Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

***Практические занятия***

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

1. **Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

***Практические занятия***

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

**6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

***Практические занятия***

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

* 1. **Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

***Календарно- тематическое планирование***

***2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | 8 |  |  |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма |  |  |  | Лекции, беседа |
| 1.2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги |  | 0,5 | 2 | Устный опрос |
| 1.3 | Техника и тактика в туристском походе Понятие о тактике в туристском походе. |  | 0,5 | 2 | Лекции |
| 1.4 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях |  | 0,5 |  | Лекции, устный опрос |
| 1.5 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе |  | 0,5 |  | Лекция, беседа |
| 1.6 | Действия группы в аварийных ситуациях |  | 0,5 | 1,5 | Практический зачет |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | 12 |  |  |  |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта |  | 0,5 | 2 | Лекция |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом |  | 0,5 | 2 | Практический зачет |
| 2.3 | Способы ориентирования |  | 0,5 | 2 | Устный опрос |
| 2.4 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки |  | 0,5 | 2 | Практический зачет |
| 2.5 | Соревнования по ориентированию |  |  | 2 | Соревнование |
| 3 | ***Краеведение*** | 7 |  |  |  |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи |  | 1 |  | Беседа |
| 3.2 | Изучение района путешествия |  |  | 3 | Устный опрос |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры |  | 1 | 2 | Лекция, беседа |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | 7 |  |  |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний |  | 0,5 |  | Беседа |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений |  | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи |  | 1 | 2 | Практический зачет |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего |  |  | 2 | Практический зачет |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | 15 |  |  |  |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений |  | 1 |  | Беседа |
| 5.2 | Общая физическая подготовка |  |  | 7 | Анализ |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка |  |  | 7 | Анализ |
| 6 | ***Судейская подготовка*** | 23 |  |  |  |
| 6.1 | Организация и судейство вида «Ориентирование» |  | 1 | 3 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.2 | Организация и судейство вида «Туристская техника» |  | 1 | 3 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.3 | Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» |  |  | 3 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.4 | Организация и судейство вида «Туристские навыки» |  |  | 4 | Оценка результатов трасс на тренировках и соревнованиях |
| 6.5 | Организация и судейство конкурсов и незачетных видов |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| 6.6 | Организация и судейство вида «Туристский поход» |  |  | 4 | Оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
|  | Итого | 72 | 11,5 | 60,5 |  |

Зачетный степенной поход или туристские сборы, туристский полевой лагерь, профильная смена и т.д. вне сетки часов

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(2-й год обучения)

1. ***Основы туристской подготовки – 8 ч.***
   1. **Туристские путешествия. История развития туризма.**

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

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

История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

* 1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория:** Требования к месту бивака:

-жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

-безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

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

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

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

***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

* 1. **Техника и тактика в туристском походе Понятие о тактике в туристском походе.**

**Теория:** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

* 1. **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория:** Система обеспечения безопасности в туризме.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

* 1. **Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка 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.

* 1. **Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальные 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 самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

***Практические занятия***

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

1. ***Топография и ориентирование – 12 ч.***
   1. **Топографическая и спортивная карта**

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

***Практические занятия***

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

* 1. **Компас. Работа с компасом**

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

***Практические занятия***

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.

* 1. ***Способы ориентирования***

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

***Практические занятия***

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

* 1. **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

***Практические занятия***

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

* 1. **Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

1. ***Краеведение – 7 ч.***
   1. **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

* 1. **Изучение района путешествия**

***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения иживотные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

1. ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 7 ч.***
   1. **Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

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. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

* 1. **Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

***Практические занятия***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

* 1. **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и 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.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

***Практические занятия***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

* 1. **Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (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.

***Практические занятия***

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

1. ***Общая и специальная физическая подготовка – 15 ч.***
   1. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце исосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание игазообмен. 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.

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.

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

* 1. **Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*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 на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами*

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

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, полушпагат; 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 различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*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.

* 1. **Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*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). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. 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 движении. 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 — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения Для развития силы* Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги 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 развитие и расслабление мышц*

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

1. ***Судейская подготовка – 23 ч.***
   1. **Организация и судейство вида «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования(спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

* 1. **Организация и судейство вида «Туристская техника»**

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей- инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

***Практические занятия***

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

* 1. **Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

***Практические занятия***

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различный бригад.

* 1. **Организация и судейство вида «Туристские навыки»**

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

***Практические занятия***

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

* 1. **Организация и судейство конкурсов** и **незачетных видов**

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

***Практические занятия***

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

* 1. **Организация и судейство вида «Туристский поход»** «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель: 36

Продолжительность каникул: 01 июня – 31 августа

Даты начала и окончания учебных периодов: 01 сентября – 31 мая

Место проведения занятий: учебный кабинет, спортивный зал, полоса препятствий

Количество часов: 1 раз в неделю по 2 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
| Сентябрь  2  9  16  23  30 | Основы туристской подготовки.  Туристские путешествия, история развития туризма.  Воспитательная роль туризма.  Личное и групповое туристское снаряжение.  Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | Групповое | 10 | Учебный кабинет, полоса препятствий | Беседа,  лекция, практический зачет |
| Октябрь  7  14  21  28 | Правила движения в походе, преодоление препятствий.  Понятие о топографической и спортивной карте.  Условные знаки.  Способы ориентирования. | Групповое, индивидуальное | 8 | Учебный кабинет, полоса препятствий | Устный опрос,  лекция. |
| Ноябрь  11  18  25 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.  Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.  Изучение района путешествия. | Групповое, индивидуальное | 6 | Полоса препятствий, музей | Практический зачет, беседа,  устный опрос. |
| Декабрь  9  16  23  30 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.  Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.  Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. | Групповое, подгрупповое | 8 | Учебный кабинет | Лекции, беседа,  тестирование, |
| Январь  14  21  28 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.  Приемы транспортировки пострадавшего. | Групповое, подгрупповое | 6 | Учебный кабинет | Лекции, беседа, устный опрос |
| Февраль  4  11  18  25 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | Групповое | 8 | Учебный кабинет | Беседа, устный опрос |
| Март  4  11  18  25 | Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка. | Групповое | 8 | Спортивный зал, полоса препятствий | Анализ |
| Апрель  1  8  15  22  29 | Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка.  Организация и проведение туристских слетов и соревнований.  Правила туристских соревнований.  Работа службы дистанции соревнований. | Групповое | 10 | Спортивный зал, полоса препятствий, трасса для соревнований | Анализ,  оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
| Май  6  13  20  27 | Работа судей на этапах.  Работа службы секретариата и информации.  Работа служб старта и финиша.  Методика судейства отдельных видов. | Групповое | 8 | Полоса препятствий, трасса для соревнований | Анализ,  оценка результатов на тренировках и соревнованиях |
|  |  |  | 72 |  |  |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещение и оборудование | Специальные инструменты и приспособления | Дополнительные материалы |
| – спортивный зал  − стенка для занятий по основам скалолазания; оборудованное для практических занятий:  − маты – 8 шт;  − гимнастический ковер;  − гимнастические стенки – 2 шт;  − гимнастические скамейки -3 шт;  − тренажеры по ОФП – 10шт;  − аудио-видео средства | − учебные материалы;  − карты, атласы, схемы;  − дидактический материал;  - учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка Юному туристу, юному спасателю»;  - дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;  − Палатки – 3шт;  − Костровые приспособления – 1комплект;  − Рюкзаки – 30 шт;  − Коврики – 30 шт;  − Спальники – 30 шт;  − Скальные туфли – 15 пар;  − Каски – 10 шт;  − Лыжи – 30 комплектов | − гантели -5 шт;  − скакалки – 5 шт;  - туристическое снаряжение:  − Обвязки (страховочные системы) – 30 комплектов;  − Карабины – 60 шт;  − Жумары – 10 шт;  − Спусковые устройства «восьмерки» - 10 шт;  − Веревка основная – 15 шт |

***Кадровое обеспечение:*** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий знания в области спортивного туризма, имеющий званите спортивный судья 2 категории, инструктор детского и юношеского туризма.

**Список нормативно-правовых источников:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273*-*ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678*-*р)*,*
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
4. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)*,*
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09*-3242),*

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - Изд-во: ВЛАДОС, 2004. -

352с.

1. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.
2. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
3. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
4. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
5. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С.

5-7.

1. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. - Изд-во: ВЛАДОС, 1999. - 576 с.
2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
3. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик - М. : Советский спорт, 2002 - 700с.
4. [https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2017/03/02/rabochaya-dopolnitelnaya-](https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2017/03/02/rabochaya-dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma) [obshcherazvivayushchaya-programma](https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2017/03/02/rabochaya-dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma)
5. <http://www.orionnvkz.ru/e107_files/files/programmi_pfdo/ctkifsr/turisti_spasateli.p>df

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М .: Вилад, 1996. - 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. - М. : Советский Спорт, 2001. - 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. - Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 - 92с.
15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». - М., 2014 - 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция - лыжная», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - лыжная - группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». - М., 2014 - 48 с.
17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. -61с.
18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик - М: Советский спорт, 2002 - 700 с.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Байковский, Ю.В. Основы споривной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. - 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. - М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно­методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. - 80 с.
8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». - М., 2014 - 48 с.
9. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция - лыжная», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - лыжная - группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». - М., 2014 - 48 с