

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества №1»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

Протокол № 5 от 30.05.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор

И. А. Гончарова

Приказ № 97 от 30.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туризм»**

Возраст обучающихся 8-16 лет
Срок реализации программы 3 года
Направленность туристско-краеведческая

Разработчик
Кречетова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий, городской округ, 2023 год.

Содержание программы

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы. Учебно-тематический план.	7
1.4.	Планируемые результаты.....	37
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	38
2.1.	Календарный учебный график.....	38
2.2.	Условия реализации программы.....	38
2.3.	Формы аттестации.....	39
2.4.	Оценочные материалы.....	39
2.5.	Методические материалы.....	39
	Список литературы.....	43
	Приложение.....	44

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - *стартовый, базовый*. Базовый уровень предполагает формирование интереса и устойчивой мотивации к занятиям туризмом и освоение базовых знаний, умений, навыков необходимых для этого.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, расположенных на территории Российской Федерации (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования Российской Федерации);
- Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками Российской Федерации.
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Министерство образования Кузбасса от 04.02.2022 № 1150/07
- Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 г. № 4137).

- Устав МАУ ДО «Дом детского творчества №1».

Актуальность программы

Программа «Туризм» является актуальной, потому что разработана на основе изучения потребностей детей и родителей к занятиям туризмом и изучению родного края и всей нашей родины в целом, востребована среди обучающихся.

Разнообразие форм спортивной и туристской деятельности, способствует развитию ребенка: общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года приводится в качестве регионального компонента. В рамках вектора «Моя малая Родина» данной стратегии, указано приоритетное развитие социально значимых направлений деятельности, в том числе туристско-краеведческого направления.

Отличительная особенность программы

Программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических (скалолазание, альпинизм, турмногоборье, водный туризм), и в спортивном ориентировании. Сам вид «туризм» подразумевает владение всеми необходимыми возможными элементами приобретенных знаний, умений и навыков туризма во всех его проявлениях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм», в данном направлении, захватывает широкий спектр знаний, обучающихся по многим школьным дисциплинам:

- география (работа с компасом, картой);
- ботаника (знание лекарственных растений, подбор трав к чаю, выбор древесины для топлива, сбор ягод, диких плодов);
- анатомия (оказание первой медицинской помощи);
- математика (определение расстояния, размеров геометрическим способом, математические вычисления при работе по составлению меню, маршрутных расчетов);
- история (основа краеведческой подготовки);
- астрономия (ориентирование по небесным светилам, по звездам);
- физкультура (освоение элементов многих видов спорта);
- труд (ремонтные работы, работы по благоустройству лагеря).

Программа профориентационная, потому что обучающиеся знакомятся с большим объемом знаний, умений, которые пригодятся им в будущем, при выборе профессии. В процессе обучения проводится информирование о профессиях, связанных со сферой туризма: гид, экскурсовод, менеджер по туризму, агент по туризму, консультант по туризму, руководитель туристической компании, администратор туристической компании, гид-проводник в горах и т.д. Профессию археолога зачастую выбирают люди, увлеченные с детства туризмом.

Педагогическая целесообразность: программа пробуждает интерес обучающихся к новому виду деятельности, расширяет кругозор, помогает узнать историю родного края, развивает определённые практические навыки в туризме и личные черты своего характера, осознание особой ответственности за принятие решений, знакомит с природой и воспитывает

любовь к своей «малой родине». Она направлена на развитие умственных, физических и творческих способностей ребенка, формирует чувства гражданина и патриота.

Адресат программы:

Вся программа «Туризм» рассчитана на обучающихся с 8 до 16 лет. Количественный состав группы первого года обучения – 10-15 человек, второго – 10-12 человек, третьего 8-10 человек. В группу принимаются дети, пришедшие по интересу, в зависимости от желания, без предварительной подготовки.

Для обучающихся, уже имеющих подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки, в группу соответствующего уровня.

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

Объем и срок освоения программы

Количество часов по программе – **576** часов.

1 год обучения, уровень стартовый – **144** часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения, уровень базовый – **216** часов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа.

3 Год обучения, уровень базовый – **216** часов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа.

Данный срок достаточен для достижения планируемых результатов.

Формы обучения: очная с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий:

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут, с 10 минутным перерывом.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут, с 10 минутным перерывом.

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут, с 10 минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туризм» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка.

Особенности организации образовательного процесса: учебные походы проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Педагог может увеличивать объём учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Летние зачётные походы и соревнования в сетку часов не включены. Хотя, педагог продолжает работать с детьми, организовывая учебно-тренировочные походы, участвует в учебных сборах с воспитанниками, соревнованиях, профильных лагерях, оздоровительных площадках и т.д.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных в области туризма и краеведения.

Цель стартового уровня: развитие интереса к туризму, как виду спорта, путешествиям, изучению краеведения, формирование начальных знаний, умений, навыков.

Задачи стартового уровня обучения:

Обучающие (предметные):

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- формировать у учащихся знания по выполнению основных упражнений физической подготовки и проведению разминки для начального уровня, а также формировать умения применять полученные знания на практике.
- формировать у учащихся знания об основных терминах, понятиях и приёмах, применяемых в туризме;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие (метапредметные):

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать у обучающихся физические способности, позволяющие выполнять нормативы ГТО;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитательные (личностные):

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность; формировать потребность бережного отношения к природе;
- воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям по туризму;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Цель базового уровня: расширение знаний, умений и навыков обучающихся и укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным туризмом и туристско-краеведческой деятельностью, совершенствование знаний, умений и навыков обучающихся и укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным туризмом и туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи базового уровня обучения:

Обучающие (предметные):

- совершенствование и применение на практике технических, тактических приемов спортивного и горного туризма; работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта во время походов, экспедиций;
- способствовать повышению общего уровня знаний в области топографии и картографии, географии, основ безопасности жизнедеятельности;
- сформировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- расширить у учащихся знания по мерам обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- совершенствовать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- дать знания об основных приемах оказания первой доврачебной помощи;
- обучить учащихся оформлять и вести дневник самоконтроля.

Развивающие(метапредметные):

- продолжать развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез), развивать творческие способности обучающихся;

- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.
- обучить умениям, необходимым для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- расширять кругозор и культуру общения в туристической группе;

Воспитательные (личностные):

- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, творческое воображение; чувство юмора, способности к самостоятельному составлению плана похода, маршрута, заполнению документов для похода, схем;
- воспитывать самостоятельность, ответственность; формировать потребность бережного отношения к природе и самообразованию;
- учить самостоятельно подбирать и выполнять упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;
- воспитывать гуманное отношение к природе;
- воспитывать ценностное отношение к истории и изучению родного края.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план стартового уровня (1года обучения)

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		беседа
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	1	1		беседа, опрос, кроссворд
3.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		опрос
4.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.	2	1	1	опрос, наблюдение
5.	Туризм. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	4	2	2	беседа
6.	Подготовка похода.	3	1	2	наблюдение
7.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	2	2		беседа, опрос
8.	Туристское снаряжение.	3	2	1	кроссворд
9.	Организация привалов и бивуаков.	2	1	1	опрос, наблюдение
10.	Гигиена туриста.	2	1	1	беседа, игра

11.	Спортивная подготовка туриста.	3	1	2	беседа
12.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		беседа
13.	Топографическая подготовка ориентировщика.	4	2	2	Опрос, тест
14.	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	викторина
15.	Рельеф местности и его изображение на картах.	4	2	2	опрос, игра
16.	Снаряжение ориентировщика.	2	1	1	опрос, наблюдение
17.	Техническая подготовка ориентировщика.	4	1	3	опрос, наблюдение
18.	Тактическая подготовка ориентировщика.	3	1	2	опрос, наблюдение
19.	Правила соревнования.	2	1	1	опрос
20.	Учебные соревнования.	4	1	3	наблюдение, веселые эстафеты
21.	Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2		беседа, игра
22.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	4	2	2	Опрос, игра, наблюдение
23.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	1	3	ребус
24.	Техническая подготовка скалолаза.	4	1	3	беседа
25.	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.	6	1	5	опрос
26.	Тактическая подготовка скалолаза.	3	2	1	Веселая эстафета
27.	Участие в соревнованиях.	6	1	5	наблюдение, проведение итогов
28.	Краткая характеристика альпинизма и требования в альпинистской подготовке.	1	1		беседа
29.	Начальные сведения об основах техники альпинизма.	1	1		беседа, наблюдение

30.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.	1	1		беседа, наблюдение
31.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.	6	1	5	беседа, наблюдение
32.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.	6	1	5	опрос, наблюдение
33.	Особенности альпинизма, как вида спорта.	1	1		беседа
34.	Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.	1	1		беседа, викторина
35.	Географический обзор высокогорного района.	1	1		беседа
36.	Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.	2	1	1	кроссворд, веселая эстафета
37.	Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первая помощь пострадавшему и транспортировка.	3	1	2	игра, опрос, наблюдение
38.	Средства и приёмы страховки.	1		1	опрос, наблюдение
39.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	2	1	1	опрос, эстафета, наблюдение
40.	Переправа через горные реки	1		1	опрос, наблюдение
41.	Передвижение по скалам и страховка.	2		2	опрос, наблюдение
42.	Передвижение по льду и страховка.	2		2	опрос, наблюдение

43.	Передвижение по снегу и страховка.	1		1	опрос, наблюдение
44.	Перевальный поход.	4		4	опрос, наблюдение
45.	Восхождение на вершину.	4		4	опрос, наблюдение
46.	ОФП	8		8	наблюдение, контроль
47.	СФП	8		8	наблюдение, контроль
48.	Проверка общей физической подготовленности.	1	1		опрос
49.	Собеседование по программе подготовки.	1	1		беседа, опрос
50.	Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.	1	1		беседа, опрос, наблюдение
51.	Учебно-тренировочный поход Охрана окружающей среды.	9	1	8	наблюдение отведение итога
Итого:		144	50	94	

Содержание учебно-тематического плана стартового уровня (1 года обучения)

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: занятия физической культурой - как путь к укреплению здоровья. Спорт, как помощник стать физически развитым, воспитатель сознательной дисциплины, настойчивости, воли, честности и справедливости.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

Теория: строение и функции организма человека (органы и системы). Костносвязочный 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 обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферийная.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под их влиянием систематических занятий физической культурой. Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятия спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: самоконтроль как средство регулирования нагрузок на организм. Ведение дневника самоконтроля; прохождение физкультурного диспансера - как форма врачебного контроля учащихся.

4. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.

Теория: оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостях ног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз из тела и соринки из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, носовых кровотечениях, при головных и мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте и горной болезни. Простейшие приемы искусственного дыхания и случаи его применения.

Практика:

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

5. Туризм. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Теория:

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, моря, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практика:

Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

6. Подготовка похода.

Теория:

Правила организации и проведения туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода; изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов, Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при

укладке рюкзака. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото съемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика:

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода; по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

7. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория:

Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствия в пешеходном туризме. Нормы переходов.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

8. Туристское снаряжение.

Теория:

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения, легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика:

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

9. Организация привалов и бивуаков.

Теория:

Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на бивуаке (развертывание и свертывание бивуака). Графики дежурств на бивуаках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивуака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика:

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

10. Гигиена туриста.

Теория:

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

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в походах, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

11. Спортивная подготовка туриста.

Теория:

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практика:

Разучивание комплекса утренней гимнастики.

12. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория:

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

13. Топографическая подготовка ориентировщика.

Теория:

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практика:

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

14. Условные знаки спортивных карт.

Теория:

Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практика:

Игры и упражнения на местности, направлены на закрепление материала данной темы.

15. Рельеф местности и его изображение на картах.

Теория:

Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практика:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

16. Снаряжение ориентировщика.

Теория:

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практика:

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

17. Техническая подготовка ориентировщика.

Теория:

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика:

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

18. Тактическая подготовка ориентировщика.

Теория:

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика:

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

19. Правила соревнований.

Теория:

Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы.

Практика:

Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные нормы и требования.

20. Учебные соревнования.

Теория:

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практика:

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

21. Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория:

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в крае, городе.

22. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория:

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по

исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практика:

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

23. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория:

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика:

Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

24. Тактическая подготовка скалолаза.

Теория:

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика:

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

25. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теория:

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика:

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

26. Техническая подготовка скалолаза.

Теория:

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практика:

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена

27. Участие в соревнованиях.

Теория:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год 4.

Практика:

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения.

28. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.

Теория:

Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречаемых в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.

Предмет и задачи альпинистской подготовки. Содержание, организация и проведение занятий. Нормативы и требования к занимающимся: медицинского контроля, общефизической и специальной подготовки. Краткая характеристика района подготовки начинающих альпинистов.

29. Начальные сведения об основах техники альпинизма.

Теория:

Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.

Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа - ходьба, лазание и их краткая характеристика.

Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на личных формах горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом - основной фактор определяющий мастерство альпиниста. Камнеоопасность. Схема передвижения связки. Приёмы техники альпинизма при передвижении по ледникам и ледовым склонам.

Работа в кошках. Рубка ступеней. Организация мер безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб - средство страховки и самостраховки на снегу. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.

Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах.

30. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.

Теория:

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные закладные элементы, страховочная система.

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брам-шкотовый, ткацкий); для привязывания - (обвязки) - булинь, проводника; специальные узлы - схватывающий петлей и одним концом реп шнура, стремя и двойной булинь. Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера.

Протравливание верёвки при рывке. Составление вязок. Приемы присоединение к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

31. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.

Теория:

Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры - постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях, приемы, используемые при лазании на движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа.

Практика:

Подъемы, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

32. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.

Теория:

Организация в походе формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам ориентирование в походе. Особенности зимних походов.

Практика:

Организация бивуаков, организация переправ.

33. Особенности альпинизма как вида спорта.

Теория:

Место альпинизма в системе физического воспитания и его особенности, специфика соревнований в альпинизме. Характеристика обстановки и условий, в которой протекает деятельность альпиниста. Физиологическое, морально-этические, воспитательные и социальные аспекты альпинизма. Характер физических и психологических нагрузок. Безопасность в альпинизме.

34. Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.

Теория:

Образование горного рельефа. Формы гор (складчатые и сбросовые). Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро и микро рельеф. Разрушение горных пород. Камнепадоопасность. Действия движущихся ледников. Отложение и накопление осадочных пород. Крупные формы горного рельефа и их элементы. Ледники и их виды. Область питания и паяния. "Закрытые" и "открытые" ледники. Причины образования трещин и распознавание их на закрытом леднике. Снежные мосты на леднике. Снежнофирновый рельеф. Лавины и их последствия. Горные реки и сели. Климатогеографические и орографические особенности высокогорья как источник опасных ситуаций. Недостаточная всесторонняя подготовка и неправильное поведение альпиниста - основной источник опасности. Меры безопасности.

35. Географический обзор высокогорного района.

Теория:

Административное и географическое положение района. Главнейшие хребты, горные узлы, долины, ущелья, реки и ледники района. Направление основного хребта и его боковые отроги. Основные вершины и перевалы района (названия, высоты и подходы к ним, классификационная сложность отдельных маршрутов).

Граница снеговой линии в районе. Климатические особенности района основной вид растительности, животный мир. Структура скальных пород характерная для района. Маршруты перевальных походов и зачетных вершин района.

36. Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.

Теория:

Классификации снаряжения: личное и групповое, табельное в специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемые альпинистами.

Назначение группового табельного снаряжения и его характеристики. Личная экипировка альпиниста. Правила пользования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения.

Практика:

Подготовка снаряжения к занятиям.

37. Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первая помощь пострадавшему и транспортировка.

Теория:

Назначение и задачи контрольно-спасательной службы в горах. Знакомство с содержанием работы КСС района и спасательного отряда. Подготовка кадров спасательной службы, контроль за охраной окружающей среды.

Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков. Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону.

Практика:

Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигнала бедствия и ответа на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия.

38. Средства и приёмы страховки.

Теоретические занятия:

Повторение (теория) и практическая отработка темы: средства страховки, само страховки и страховка партнера.

Практика:

Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения. Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения связок.

39. Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.

Практика:

Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на шах, травянистых склонах и осыпях. Само страховка и само задержание. Техника движения.

40. Переправа через горные реки.

Практика:

Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой, индивидуальной переправе. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам. Переправа над водой по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Навесная переправа.

41. Передвижение по скалам и страховка.

Практика:

Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и само страховки через ступы, крючья, петли и т.д.

Организация массовой страховки - "перила" при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и само страховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по "перилам": подъемы, траверсы, спуски. Само страховка в местах перехода с одних перил на другие.

Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе. Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльфер), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска.

Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для само страховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него.

42. Передвижение по льду и страховка.

Практика:

Передвижение по льду. Одевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы само задержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъемы, траверсы, спуски по веревке, работа на перилах.

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючье вой страховки связкой - двойкой на кошках. Передвижение группой обучающихся в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работа на передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства само страховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным во время походов и восхождений.

43. Передвижение по снегу и страховка.

Практика:

Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме - прямо вверх, наискось при траверсе, при спуске - прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.

Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу. Передвижение в три такта. Спуски "глассированием".

Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкой через ледоруб. Выбор и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки и само страховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.

Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх, прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

44. Перевальный поход.

Практика:

Цель похода: тренировочная нагрузка, позволяющая выявить подготовленность участников к ходьбе в горах с рюкзаком и активная акклиматизация, обучение передвижению в походной колонне, устройству бивуака в горах к организации быта на нем, проведение учебных занятий по технике передвижения и страховки на снежном рельефе, на травянистых склонах, моренах и осыпях, переправам через горные реки.

45. Восхождение на вершину.

Практика:

Подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработка организационных и дисциплинарных навыков, отработка взаимодействия связок знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организация бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов.

46. Общая физическая подготовка.

Практика:

В тренировке общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшения здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости - основных качеств и общей координации движений альпинистов.

В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, плаванием, также кроссы, спортивные и подвижные игры.

47. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение, в силу специфики альпинизма как вида спорта. В планомерную специальную подготовку необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинисту физических качеств таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо обращать особое внимание на элементы волевой и психологической подготовки.

48. Проверка общей физической подготовленности.

Практика:

Проверка общефизической подготовки проводится на 2-й день пребывания начинающих спортсменов в природной среде, горах.

49. Собеседование по программе подготовки.

Теория: Воспитанники должны продемонстрировать знания и умения, полученные ими в период подготовки в соответствии с темами настоящей программы.

Цель собеседования: определить степень подготовленности начинающих спортсменов для будущих занятий.

50. Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.

Теория: Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также темы отдельных уроков-занятий или тем по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия. На разборе отмечается полноценность и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия, проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи и

недостатки в обучении, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставляемые участникам за освоение тем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или восхождении.

51. Учебно-тренировочный поход. Охрана окружающей среды.

Теория: Дать основные сведения о флоре района и о необходимости их сохранения. Сохранение в чистоте мест стоянок, источников, родников, ледников, скальных маршрутов.

Практика. Учебно-тренировочный поход на местности.

Учебно-тематический план базового уровня (2 года обучения)

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Знаменитые туристы России, их достижения.	1	1		беседа
2.	Строение и функции организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	3	3		беседа, опрос, кроссворд
3.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	2	2	опрос
4.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Аптечка туристской группы.	4	2	2	опрос, наблюдение
5.	Туризм. Туристские возможности края	4	2	2	беседа
6.	Подготовка похода. Маршруты движения	5	1	4	наблюдение
7.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	2	2		беседа, опрос
8.	Туристское снаряжение.	5	2	3	кроссворд
9.	Организация привалов и бивуаков.	4	1	3	опрос, наблюдение
10.	Гигиена туриста.	2	1	1	беседа, игра
11.	Спортивная подготовка туриста.	5	1	4	беседа
12.	Спортивное ориентирование.	1	1		беседа
13.	Топографическая подготовка ориентировщика.	5	2	3	опрос
14.	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	викторина
15.	Рельеф местности и его изображение на картах.	5	2	3	опрос, игра

16.	Снаряжение ориентировщика.	2	1	1	опрос
17.	Техническая подготовка ориентировщика.	4	1	3	опрос, наблюдение
18.	Тактическая подготовка ориентировщика.	3	1	2	опрос, наблюдение
19.	Правила соревнования.	2	1	1	опрос
20.	Учебные соревнования.	5	1	4	наблюдение
21.	Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2		беседа, игра
22.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	4	2	2	Опрос, игра, наблюдение
23.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	1	3	ребус
24.	Техническая подготовка скалолаза.	4	1	3	беседа
25.	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.	7	2	5	опрос
26.	Тактическая подготовка скалолаза.	5	2	3	Веселая эстафета
27.	Учебно-тренировочный поход	10	1	9	наблюдение, подведение итогов
28.	Краткая характеристика альпинизма и требования в альпинистской подготовке.	1	1		беседа
29.	Начальные сведения об основах техники альпинизма.	1	1		беседа, наблюдение
30.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.	7	1	6	беседа, наблюдение
31.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.	6	1	5	беседа, наблюдение

32.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.	6	1	5	опрос, наблюдение
33.	Особенности альпинизма как вида спорта.	2	2		беседа
34.	Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.	2	2		беседа
35.	Географический обзор высокогорного района.	2	2		беседа
36.	Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.	5	1	4	беседа, кроссворд, веселая эстафета
37.	Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первая помощь пострадавшему и транспортировка.	5	1	4	беседа, наблюдение. игра
38.	Средства и приёмы страховки.	5	1	4	беседа, наблюдение
39.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	3	1	2	беседа, наблюдение
40.	Переправа через горные реки	3	1	2	беседа, наблюдение
41.	Передвижение по скалам и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение
42.	Передвижение по льду и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение
43.	Передвижение по снегу и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение
44.	Перевальный поход.	5	1	4	наблюдение

45.	Восхождение на вершину.	5	1	4	беседа, наблюдени е
46.	ОФП	9		9	наблюдени е, контроль
47.	СФП	9		9	наблюдени е, контроль
48.	Проверка общей физической подготовленности.	1	1		наблюдени е
49.	Собеседование по программе подготовки.	1	1		беседа, опро с
50.	Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.	3	3		Беседа, опрос, наблюдени е
51.	Учебно-тренировочный поход Охрана окружающей среды.	15	1	14	беседа
Итого:		216	67	149	

Содержание учебно-тематического плана базового уровня (второго года обучения)

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: занятия физической культурой - как путь к укреплению здоровья. Спорт, как помощник стать физически развитым, воспитатель сознательной дисциплины, настойчивости, воли, честности и справедливости.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

Теория: строение и функции организма человека (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 обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферийная.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под их влиянием систематических занятий физической культурой. Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятия спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: самоконтроль как средство регулирования нагрузок на организм. Ведение дневника самоконтроля; прохождение физкультурного диспансера - как форма врачебного контроля учащихся.

4. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.

Теория: оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостях ног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз из тела и соринки из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, носовых кровотечениях, при головных и мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте и горной болезни. Простейшие приемы искусственного дыхания и случаи его применения.

Практика:

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

5. Туризм. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Теория:

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, моря, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практика:

Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

6. Подготовка похода.

Теория:

Правила организации и проведения туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода; изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация *ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.* Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов, Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото съемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика:

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода; по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка

маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

7. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория:

Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствия в пешеходном туризме. Нормы переходов.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

8. Туристское снаряжение.

Теория:

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения, легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика:

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

9. Организация привалов и бивуаков.

Теория:

Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на бивуаке (развертывание и свертывание бивуака). Графики дежурств на бивуаках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивуака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика:

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

10. Гигиена туриста.

Теория:

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

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в походах, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

11. Спортивная подготовка туриста.

Теория:

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практика:

Разучивание комплекса утренней гимнастики.

12. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория:

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

13. Топографическая подготовка ориентировщика.

Теория:

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практика:

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

14. Условные знаки спортивных карт.

Теория:

Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и внесмасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практика:

Игры и упражнения на местности, направлены на закрепление материала данной темы.

15. Рельеф местности и его изображение на картах.

Теория:

Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Внесмасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практика:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

16. Снаряжение ориентировщика.

Теория:

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практика:

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

17. Техническая подготовка ориентировщика.

Теория:

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика:

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

18. Тактическая подготовка ориентировщика.

Теория:

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика:

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

19. Правила соревнований.

Теория:

Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы.

Практика:

Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные нормы и требования.

20. Учебные соревнования.

Теория:

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практика:

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

21. Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория:

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в крае, городе.

22. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория:

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практика:

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

23. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория:

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика:

Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

24. Тактическая подготовка скалолаза.**Теория:**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика:

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

25. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию.**Теория:**

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика:

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

26. Техническая подготовка скалолаза.**Теория:**

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практика:

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена

27. Учебно-тренировочный поход**Практика:**

Учебно-тренировочный поход на местности.

28. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.**Теория:**

Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречаемых в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.

Предмет и задачи альпинистской подготовки. Содержание, организация и проведение занятий. Нормативы и требования к занимающимся: медицинского контроля, общефизической и специальной подготовки. Краткая характеристика района подготовки начинающих альпинистов.

29. Начальные сведения об основах техники альпинизма.**Теория:**

Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.

Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа - ходьба, лазание и их краткая характеристика.

Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на личных формах горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом - основной фактор определяющий мастерство альпиниста. Камнеоопасность. Схема передвижения связки. Приёмы техники альпинизма при передвижении по ледникам и ледовым склонам.

Работа в кошках. Рубка ступеней. Организация мер безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб - средство страховки и само страховки на снегу. Лавин опасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.

Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах.

30. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.

Теория:

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные закладные элементы, страховочная система.

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брам-шкотовый, ткацкий); для привязывания - (обвязки) - булинь, проводника; специальные узлы - схватывающий петлей и одним концом реп шнура, стремя и двойной булинь. Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы само страховки в движении. Приемы страховки партнера.

Протравливание верёвки при рывке. Составление вязок. Приемы присоединение к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

31. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.

Теория:

Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры - постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях, приемы, используемые при лазании на движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа.

Практика:

Подъемы, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

32. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.

Теория:

Организация в походе формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам ориентирование в походе. Особенности зимних походов.

Практика:

Организация бивуаков, организация переправ.

33. Особенности альпинизма как вида спорта.

Теория:

Место альпинизма в системе физического воспитания и его особенности, специфика соревнований в альпинизме. Характеристика обстановки и условий, в которой протекает деятельность альпиниста. Физиологическое, морально-этические, воспитательные и социальные аспекты альпинизма. Характер физических и психологических нагрузок. Безопасность в альпинизме.

34. Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.

Теория:

Образование горного рельефа. Формы гор (складчатые и сбросовые). Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро и микро рельеф. Разрушение горных пород. Камнепадоопасность. Действия движущихся ледников. Отложение и накопление осадочных пород. Крупные формы горного рельефа и их элементы. Ледники и их виды. Область питания и паяния. "Закрытые" и "открытые" ледники. Причины образования трещин и распознавание их на закрытом леднике. Снежные мосты на леднике. Снежнофирновый рельеф. Лавины и их последствия. Горные реки и сели. Климатогеографические и орографические особенности высокогорья как источник опасных ситуаций. Недостаточная всесторонняя подготовка и неправильное поведение альпиниста - основной источник опасности. Меры безопасности.

35. Географический обзор высокогорного района.

Теория:

Административное и географическое положение района. Главнейшие хребты, горные узлы, долины, ущелья, реки и ледники района. Направление основного хребта и его боковые отроги. Основные вершины и перевалы района (названия, высоты и подходы к ним, классификационная сложность отдельных маршрутов).

Граница снеговой линии в районе. Климатические особенности района основной вид растительности, животный мир. Структура скальных пород характерная для района. Маршруты перевальных походов и зачетных вершин района.

36. Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.

Теория:

Классификации снаряжения: личное и групповое, табельное в специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемые альпинистами.

Назначение группового табельного снаряжения и его характеристики. Личная экипировка альпиниста. Правила пользования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения.

Практика:

Подготовка снаряжения к занятиям.

37. Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первая помощь пострадавшему и транспортировка.

Теория:

Назначение и задачи контрольно-спасательной службы в горах. Знакомство с содержанием работы КСС района и спасательного отряда. Подготовка кадров спасательной службы, контроль за охраной окружающей среды.

Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков. Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону.

Практика:

Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигнала бедствия и ответа на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия.

38. Средства и приёмы страховки.

Теоретические занятия:

Повторение (теория) и практическая отработка темы: средства страховки, самостраховки и страховка партнера.

Практика:

Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения. Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения связок.

39. Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.

Практика:

Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на шах, травянистых склонах и осыпях. Самостраховка и самозадержание. Техника движения.

40. Переправа через горные реки.

Практика:

Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой, индивидуальной переправе. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам. Переправа над водой по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Навесная переправа.

41. Передвижение по скалам и страховка.

Практика:

Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и самостраховки через ступы, крючья, петли и т.д.

Организация массовой страховки - "перила" при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и самостраховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по "перилам": подъемы, траверсы, спуски. Самостраховка в местах перехода с одних перил на другие.

Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе. Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльфер), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска.

Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для самостраховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него.

42. Передвижение по льду и страховка.

Практика:

Передвижение по льду. Одевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъемы, траверсы, спуски по веревке, работа на перилах.

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючьевой страховки связкой - двойкой на кошках. Передвижение группой обучающихся в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работа на передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным во время походов и восхождений.

43. Передвижение по снегу и страховка.

Практика:

Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме - прямо вверх, наискось при траверсе, при спуске - прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.

Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу. Передвижение в три такта. Спуски "глассированием".

Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкой через ледоруб. Выбирание и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки и самостраховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.

Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх, прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

44. Перевальный поход.

Практика:

Цель похода: тренировочная нагрузка, позволяющая выявить подготовленность участников к ходьбе в горах с рюкзаком и активная акклиматизация, обучение передвижению в походной колонне, устройству бивуака в горах к организации быта на нем, проведение учебных занятий по технике передвижения и страховки на снежном рельефе, на травянистых склонах, моренах и осыпях, переправам через горные реки.

45. Восхождение на вершину.

Практика:

Подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработка организационных и дисциплинарных навыков, отработка взаимодействия связок знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организация бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов.

46. Общая физическая подготовка.

Практика:

В тренировке общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшения здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости - основных качеств и общей координации движений альпинистов.

В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, плаванием, также кроссы, спортивные и подвижные игры.

47. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение, в силу специфики альпинизма как вида спорта. В планомерную специальную подготовку необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинисту физических качеств таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо обращать особое внимание на элементы волевой и психологической подготовки.

48. Проверка общей физической подготовленности.

Практика:

Проверка общефизической подготовки проводится на 2-й день пребывания начинающих спортсменов в природной среде, горах.

49. Собеседование по программе подготовки.

Теория: Воспитанники должны продемонстрировать знания и умения, полученные ими в период подготовки в соответствии с темами настоящей программы.

Цель собеседования: определить степень подготовленности начинающих спортсменов для будущих занятий.

50. Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.

Теория: Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также темы отдельных уроков-занятий или тем по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия. На разборе отмечается полноценность и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия, проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи и недостатки в обучении, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставляемые участникам за освоение тем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или восхождении.

51. Учебно-тренировочный поход. Охрана окружающей среды.

Теория: Дать основные сведения о флоре района и о необходимости их сохранения. Сохранение в чистоте мест стоянок, источников, родников, ледников, скальных маршрутов.

Практика:

Учебно-тренировочный поход на местности.

Учебно-тематический план базового уровня (3 года обучения)

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее	Теория	Практика	
	Введение	2	2		
1	Туризм в России и Кузбассе		2		
	Специальная туристская подготовка	70	8	62	
2	Личное прохождение этапов			8	
3	Изучение Правил и Регламента		2		
4	Тактическая подготовка		2		
5	Разбор соревнований		2		
6	Наведение этапов			6	
7	Командная работа на этапах			8	
8	Командное прохождение дистанции			8	
9	Подготовка к туристскому слету		2		
10	Техника горного туризма			8	
11	Полигоны по туристскому многоборью			16	
12	Соревнования по туристскому многоборью			8	
	Походная подготовка. Турбыт	60	10	50	
13	Планирование маршрута		2		
14	Раскладка		2		
15	Доврачебная помощь		2		
16	Организация походного быта		2	10	
17	Элементы ПСР		2	10	
18	Походы			30	
	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	40	16	24	
19	Рельеф, условные знаки		4		
20	Чтение карты		2		

21.	Работа с компасом, таблицами		4		
22	Топография		4		
23	Тактика в спортивном ориентировании		2		
24	Соревнования по спортивному ориентированию.			8	
25	Полигоны по спортивному ориентированию			16	
	Общая физическая подготовка	32		32	
26	Развитие силовых способностей			8	
27	Развитие координационных способностей			8	
28	Развитие, ловкости, силы и быстроты.			8	
29	Развитие общей выносливости			8	
	Краеведение	12	6	6	
30	Из истории возникновения Кузнецка		6		
31	Краеведческая работа в туристическом походе			6	
	ИТОГО:	216	42	174	

Содержание программы базового уровня 3 год обучения

1. Введение

1. Туризм в России и Кузбассе

Теория: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Туризм в России и Кузбассе, его особенности.

2. Специальная туристская подготовка

2. Личное прохождение этапов

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практика: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

3. Изучение правил

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

4. Тактическая подготовка

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

5. Разбор соревнований

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

6. Наведение этапов

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: Наведение этапов т\м 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

7. Командная работа на этапах т\м.

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практика: Командное прохождение этапов т\м 2-3 классов.

8. Командное прохождение дистанции т\м

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции т\м.

Практика: Командное прохождение дистанции т\м 2-3 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

9. Подготовка к турслёту

Теория: Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

10. Техника горного туризма

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практика: Отработка этапов техники горного туризма.

11. Полигоны по туристскому многоборью

Практика: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

12. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Подготовка к походу. Турбыт

13. Планирование маршрута

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

14. Раскладка

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

15. Доврачебная помощь

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

16. Организация походного быта

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика: Организация бивака.

17. Элементы ПСР

Теория: Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практика: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

18. Походы

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Специальная подготовка по с\о

19. Рельеф, условные знаки

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

20. Чтение карты

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

21. Работа с компасом, таблицами

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

22. Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

23. Тактика в с\о

Теория: Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

24. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников

25. Полигоны по спортивному ориентированию

Практика: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Общая физическая подготовка

26. Развитие силовых способностей

Практика: Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов т\м с отягощениями.

27. Развитие координационных способностей

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

28. Развитие ловкости, силы и быстроты.

Практика: Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

29. Развитие общей выносливости

Практика: Кросс по пересеченной местности.

6. Краеведение

30. Из истории возникновения Кузнецка

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, моря, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

31. Краеведческая работа в походе

Практика: Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

1.4 Планируемые результаты обучения

1.4 Планируемые результаты стартового уровня (1 года обучения)

Предметные результаты: обучающиеся владеют основным туристским снаряжением, знают правила безопасного нахождения в природной среде; владеют основами ориентирования, скалолазания, альпинизма, вяжут узлы, знают основы страховки; знают маршруты Кемеровской области.

Метапредметные результаты: обучающиеся соотносят свои действия с планируемыми результатами, оценивают правильность выполнения учебной задачи; владеют основами самоконтроля, самооценки в принятии решений и осуществляют осознанный выбор в деятельности.

Личностные результаты: положительно относятся к труду сверстников, адекватно относятся к своим успехам и успехам других обучающихся, понимают причины своего успеха и своих ошибок. Воспитаны основы правильного поведения в отношениях между детьми и взрослыми.

Планируемые результаты базового уровня (2, 3 года обучения)

- **Предметные результаты:** уверенно владеют основным туристским снаряжением, знают правила безопасного нахождения в природной среде;
- уверенно владеют основами ориентирования, скалолазания, альпинизма, вяжут узлы, знают основы страховки; знают маршруты Кемеровской области;

- учащиеся овладеют системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- учащиеся овладеют основами топографии и ориентирования (топографическая и– спортивная карта, компас, способы ориентирования);
- учащиеся будут знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- учащиеся овладеют умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- **Метапредметные результаты:** соотносят свои действия с планируемыми результатами, оценивают правильность выполнения учебной задачи;
- владеют основами самоконтроля, самооценки в принятии решений и осуществляют осознанный выбор в деятельности. Обучающиеся будут проявлять инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;
- обучающиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических– качеств: силы, быстроты, выносливости.
- **Личностные результаты:** положительно относятся к труду сверстников, адекватно относятся к своим успехам и успехам других обучающихся, понимают причины своего успеха и своих ошибок.
- воспитаны основы правильного поведения в отношениях между детьми и взрослыми. обучающиеся будут гуманно относиться к природе;
- обучающиеся овладеют организаторскими навыками, умением взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	144	36	72	2 занятия в неделю по 2 часа
2	2	216	36	72	2 занятия в неделю по 3 часа
3	3	216	36	72	2 занятия в неделю по 3 часа

Занятия проводятся из расчета 1 академический час – 45 минут. Перемена 10 минут. В каникулярный период занятия проходят по расписанию, возможны выходы в туристско-тренировочные походы.

2.2 Условия реализации программы

Для теоретических занятий по программе используется отдельный кабинет. В кабинете установлены: 8 столов, 16 стульев, шкаф. Используется компьютер, школьная доска, раздаточный дидактический материал (карты, таблицы с топографическими знаками, учебная литература, наглядные плакаты).

Для практических занятий используется следующее специальное туристское снаряжение: веревки туристские, карабины муфтованные, карабины без муфты, индивидуальная страховочная система, каска для занятий туризмом, само страховки из динамической веревки, репшнуры, жюмары, спусковые и страховочные устройства, компасы, карты, рюкзаки, карематы, спальные мешки, палатки и др.

Перечень оборудования в соответствии со сметой «новых мест»

№ п/п	Наименование	количество
1	Рюкзак Конжак V3 80 Манарага	10
2	Рюкзак Конжак V3 100 Манарага	5
3	Каска Rock Star CAMP	15
4	Палатка Grot (V2) Tramp	4
5	Палатка Lair (V2) Tramp	1
6	Спальник Hunter Totem	15
7	Коврик «Сamping» Ижевск	15
8	Котел Век 6 л.	2
9	Котел Век 5 л.	2
10	Веревка статическая Скала S 10 мм. Шнур	120 м
11	Топор туристический 14 Tramp	2
12	Шнур 6 мм. Lanex	50 м
13	Зажим ручной Жумар Вертикаль	10
14	Спусковое устройство Восьмерка Вертикаль	10
15	Спусковой трекер Garmin	1
16	Навигационное устройство Garmin GPSMAP 65	1

2.3 Формы аттестации/контроля

- устный опрос: помогает определить уровень усвоения по пройденным темам, уровень теоретических знаний определяется с помощью тестирования;
- демонстрация практических умений на учебно-тренировочных сборах и на уличной тренировке;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, ПВД, категорийных походах;
- индивидуальное наблюдение выявляет особенности личностного роста учащихся, а также уровень их технической подготовки.

2.4 Оценочные материалы

Таблицы с критериями по определению того или иного показателя. В основе разработанного инструментария лежат идеи специалистов педагогических работников, находящихся в свободном доступе в Интернете. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности.

Кадровое обеспечение

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

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования Кречетова Ольга Александровна, имеющая высшее образование, прошедшая курсы профессиональной подготовки по профилю деятельности.

Информационное обеспечение

В настоящее время становится возможным получение знаний, обучающихся с помощью использования современных информационных технологий, в связи с появлением специальных технических устройств. Электронные образовательные ресурсы позволяют сделать процесс обучения мобильным, дифференцированным и индивидуальным. Информация об объединении, реализации программы, достижений обучающихся размещена на официальном сайте учреждения. Сайт содержит справочную информацию о учреждении; информацию о педагогическом составе; материалы и работы педагогов и обучающихся. Официальный сайт МАУ ДО «Дом детского творчества №1» <http://ddt1nvkz.ru/>, сообщество ВК <https://vk.com/ddt1nvkz>. Информационно-техническое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию заявленной программы в полном объеме.

2.5 Методические материалы

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Например, в группе первого года обучения, обучающиеся выполняют практические задания, в группе второго – тоже, но на более сложном техническом уровне, оттачивая свое мастерство, исправляя ошибки. Обучаясь по программе, обучающиеся проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном уровне, разборе критических сложных ситуаций.

В программе используются следующие **методы обучения:**

- **объяснительно-иллюстративный** (рассказ, беседа, объяснение, наблюдение, демонстрация иллюстраций, слайдов, репродукций, видеосюжетов о восхождении мастеров);
- **репродуктивный** (выполнение действий на занятиях на уровне подражания, тренировочные упражнения по образцам, выполнение практических заданий.);
- **изучение развития ребенка** (наблюдение за особенностями развития личности ребенка, во время занятий и различных видах деятельности, беседы, анализ творческой деятельности учащегося, и т.д.).

Методические указания. На основании учебного плана, представленного в данной программе, педагог разрабатывает календарный план работы с обучающимися объединения с учетом имеющихся навыков туризма, функциональной подготовленности приобретенного опыта.

При составлении календарного плана необходимо учитывать следующее:

- занятия в помещении должны быть продолжительностью от 1 до 3 часов; практические занятия на местности продолжительностью не менее 8 часов должны проводиться не реже одного раза в месяц;

- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения обучающихся в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Для первого знакомства с туризмом лучше всего провести беседу с просмотром фотографий, видеofilмов, рекламных, «раскладушек», фотоальбомов.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Главная задача первого года обучения: - приучить обучающихся к регулярным тренировкам и дисциплине. Стараться как можно больше занятий проводить игровым методом.

Главная задача второго года обучения: - поддерживать и развивать интерес обучающихся к регулярным тренировкам, здоровому образу жизни, самодисциплине и дисциплине в коллективе. Стараться как можно больше проводить занятий практических, в условиях учебно-тренировочных выходов на местность. Проводить занятия не только игровым методом, но и углубленным изучением предмета, тщательного разбора ошибок и анализа различных ситуаций.

Хороший результат дает использование соревновательного опыта.

Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам, обеспечивающим безопасность во время проведения занятий, соревнований, путешествий. Любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.

Воспитательная работа

Воспитательный блок представлен следующими направлениями: работа с родителями, взаимодействие с социумом, каникулярный отдых, работа с детским активом. Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает личностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные мероприятия, праздники, игры, акции, через взаимодействие с другими творческими объединениями. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно походы по территории родного края. План воспитательной работы представлен в таблице, где содержание размещено в модулях: «Взаимодействие и общение», «Здоровье», «Спорт без границ», «Страна, в которой я живу!».

План воспитательной работы

№ п/п	Форма/Название мероприятий	Сроки
------------------	-----------------------------------	--------------

Модуль «Взаимодействие и общение»		
1	Внутриклубные соревнования по ОФП «Системные занятия – залог здоровья»	сентябрь
2	Вводное родительское собрание	октябрь
3	Акция «Свет в окне» - оказание помощи ветеранам войны, одиноким и пожилым людям.	Ноябрь
4	Итоговое родительское собрание.	Май
Модуль «Здоровье»		
1	Родительское собрание «О преимуществах занятий туризмом». Что туризм даст обучающемуся в будущем?	Октябрь
2	Разговор о правильном питании и вреде фастфуда.	Ноябрь
3	Практикум «Утренняя гимнастика»	ноябрь
4	Челендж – тренировка дома	январь
5	Всемирному Дню здоровья (9 апреля) посвящается: «Будущее начинается сегодня».	Апрель
Модуль «Спорт без границ»		
1	Проведение соревнований по зимнему многоборью.	Февраль
2	Выступления отряда в учреждении, районных мероприятиях.	Ноябрь- апрель
3	Проведение соревнований «Юный туристенок»	май
Модуль «Страна, в которой я живу»		
1	Тематические беседы, посвященные Дням воинской славы России.	Октябрь
2	Знакомство с вершинами воинской славы Кузнецкого Алатау, названными в честь кузбассовцев воинов-победителей.	Февраль
3	День героев Отечества. «Нет в России семьи такой, где б ни был памятен свой герой» - урок мужества.	Март
4	Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, их родственниками Участие в акции «Бессмертный полк».	Май
5	Посещение клуба-музея «Кузнецкая школа»	В течение года

Список литературы

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
4. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
5. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
6. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.
8. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка.: Физкультура и спорт, 1989
9. Начальная подготовка альпинистов. Часть I. Введение / Под общей ред. П.П. Захарова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 296 с.
10. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
11. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
12. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Физкультура и спорт, 1989
13. Начальная подготовка альпинистов. Часть I. Введение / Под общей ред. П.П. Захарова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 296 с.

Интернет-ресурсы:

<https://tourlib.net/> Все о туризме. Туристическая библиотека.

<http://www.encyclopedia.ru/> Мир энциклопедий

Система оценки уровня достижения метапредметных результатов освоения программы обучающимися

Критерии оценки	Низкий уровень (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначительная помощь педагога)	Высокий уровень (справляется самостоятельно)
Способность принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности	1	2	3
Умение планировать, контролировать и оценивать образовательные действия	1	2	3
Определение наиболее эффективных способов достижения результата,	1	2	3
Умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	1	2	3
Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	1	2	3
Конструктивно разрешать конфликты	1	2	3

Приложение 2
Таблица № 2

Система оценки уровня достижения личностных результатов освоения программы обучающимися

Результат	Низкий уровень (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначительная помощь педагога)	Высокий уровень (справляется самостоятельно)
Умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение	1	2	3
Умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки	1	2	3
- физическое оздоровление	Результат ОФП остался на прежнем уровне 1 балл	Незначительный прирост результатов ОФП 2 балла	Значительный прирост результатов ОФП 3 балла

Таблица 3

Система оценки уровня достижения предметных результатов освоения программы обучающимися

Результат	Низкий уровень (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначительная помощь)	Высокий уровень (справляется самостоятельно)
-умение пользоваться личной страховочной системой;	1	2	3
-умение преодолевать препятствия с помощью наведённых перил;	1	2	3
-умение вязать основные виды узлов и знать их назначение.	1	2	3

уметь подготовиться к одно – двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение;	1	2	3
- уметь выбрать место для привала, для бивака,	1	2	3
-ориентироваться в видах костров;	1	2	3
- иметь представление об оказании первой помощи;	1	2	3
-уметь пользоваться компасом;	1	2	3
-умение читать карту;	1	2	3
-умение идти по карте.	1	2	3

Приложение 3
Таблица № 4

Таблица баллов для подсчета результатов по итоговым мероприятиям

Занятое место	Дистанция (личная)	Дистанция команда
1	100	400
2	95	360
3	91	330
4	87	300
5	83	280
6	79	260
7	75	240
8	72	220
9	69	210
10	66	200
11	63	190
12	60	180
13	57	170
14	54	160
15	51	150
16	48	140
17	46	130
18	44	120
19	42	110
20	40	100
21	38	92
22	36	84
23	34	76
24	32	68
25	30	60
26	28	52
27	26	44
28	24	36
29	22	28
30	21	20
31	20	15
32	19	10

33	18	5
34	17	
35	16	
36	15	
37	14	
38	13	
39	12	
40	11	
41	10	
42	9	
43	8	
44	7	
45	6	
46	5	
47	4	
48	3	
49	2	
50	1	