ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Л. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Автор-составитель:
Филин Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень освоения программы: углублённый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Спортивный туризм «Ветер странствий» **туристского-краеведческой направленности** создана с целью всестороннее развитие подростка, самореализация и социальная адаптация путем вхождения подростков в мир спортивного туризма в 2005 году. Программа обновлена с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к ***углубленному уровню*** освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Программа реализуется на следующих условиях:

Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у учащихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения физкультурно-спортивной направленности, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Этот вид деятельности является замечательным инструментом познания окружающего мира, а также самопознания, самоутверждения и воспитания подрастающего человека - его социальной адаптации.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность Программы в том, что разноплановое содержание позволяет ее участникам получить широкое туристское и спортивное образование, спортивно-технические навыки, формировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества. Особенностью программы является гибкость содержания. Учебно-тематический план состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций, спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога. Основные разделы Программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы в следующем году обучения.

Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Комплексное итоговое занятие является завершением учебной программы

1.5. Цель программы

Формирование устойчивых навыков спортивно-туристской, краеведческой деятельности и личностных качеств обучающихся посредством совершения спортивных путешествий. Подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

1.6. Задачи программы

Обучающие:

- формировать умения и навыки поведения в экстремальных ситуациях (ориентирование на местности, разведение костра, установка палатки, оказание первой доврачебной помощи и т.д.);
- обучать правилам и навыкам необходимыми для знаний с туризмом;
- обучение техническим приемам прохождения препятствий в походах и дистанций на соревнованиях;
- знакомить с видами туризма и соревнованиями;
- обучать ориентированию на местности;
- знакомить с техникой и тактикой туризма;
- знакомить с туристскими специальностями.

Развивающие:

- способствовать созданию у обучающихся психологического пространства, в котором он может самовыражаться и самоутверждаться;
- развивать у обучающихся волевые и моральные качества самостоятельность, ответственность, пунктуальность, выносливость, честность, взаимовыручку и т.д.);
- развивать волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого учащегося;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- воспитывать ценностное отношение к окружающей среде.
- воспитание чувства патриотизма;
- воспитывать морально-волевые качества (ответственность за себя и за других, инициативность, настойчивость, целеустремленность).

1.7. Категория обучающихся

В туристское объединение принимаются дети в возрасте 12-17 лет. Работа по подготовке туристов должна начинаться не позднее 12 лет. Дети этой категории уже достаточно физически окрепли для совершения небольших походов, а формирование взглядов на жизнь еще не произошло, что позволяет привить им систему жизненных ценностей, сформированную многолетним опытом детского и взрослого спортивного туризма

Дети первого года обучения вводятся в состав уже существующего объединения (туристической группы) на всех этапах осуществления программы в следующих пропорциях в соответствии с утвержденной приказом Московского комитета образования № 707 от 25.09.2001г. инструкцией «По организации и проведению туристических мероприятий с обучающимися образовательных учреждений системы Московского комитета образования». Для участия в итоговых некатегорийных походах (1-3 степени сложности) допускается добор в состав объединения до 50% состава объединения. Для участия в походах III – IV к.с. одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в походах на две категории сложности ниже, в походах I к.с. и II к.с. – с опытом участия в некатегорийных походах.

Обязательным условием для включения в состав группы является наличие медицинского разрешения, а также активное участие новичков в учебно-тренировочном процессе и подготовке к походам. Допускается добор в объединение детей, ранее занимавшихся спортивным туризмом имеющих подтвержденный документально (справкой о туристическом опыте с отзывом руководителя) туристический опыт.

Работа ведется в условиях разновозрастной группы, где старшие помогают обучать младших. В объединении спортивного туризма каждый ребенок может найти свое место в соответствии со своими способностями и интересами.. Старшие подростки могут влиться в работу объединения в исключительных случаях.

Этапы реализации программы

Программа содержит в себе следующие части:

- Начальная туристская подготовка
- Средняя туристская подготовка
- Подготовка судьи соревнований
- Подготовка руководителя группы

1.8. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма занятий - групповая Состав группы в объединении 1 года обучения 15 человек, 2-3 годов обучения – 10-12 человек, для следующих годов обучения 8-10 человек.

Продолжительность теоретических занятий – 1 раз в неделю 3 часа. Кроме теоретических занятий используются практические формы (6 часов в неделю): походы выходного дня, соревнования по туристскому многоборью, полевые туристские лагеря, многодневные походы. Последние ступени обучения, по сути, являются подготовкой инструкторских туристских кадров.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

- Знание правил поведение на маршруте и на бивуаке. Знание видов туризма;
- Уверенное поведение и осознанные действия на маршруте и на бивуаке. Знание необходимых технических навыков для совершения туристских походов и соревнований;
- Умение ориентироваться на местности с картой и без карты;
- Умение использовать технические приемы при прохождении препятствий в походах и дистанций на соревнованиях;
- Знание туристских специальностей. Достижение уверенного владение туристским инвентарем. Знание тактических приемов необходимых для проведения туристских походов.
- Освоение всех туристских специальностей. Овладение техникой и тактикой вида туризма
- Получение официальной справки об участии в походе 1 категории сложности и допуске к походам 2 категории, а также обучении в школах туристской подготовки системы Туристского Союза России

В процессе обучения ребенком погружается в мир туризма постепенно постоянно повторяя пройденное и открывая новые грани уже известного предмета, проходя путь от пассивного участия и наблюдения, через активное участие к самостоятельной подготовке и руководству подготовкой и проведением туристических путешествий.

За период обучения необходимо научить детей преодолевать тормозящие развитие барьеры:

- Страх перед непознанным (лес, дикая природа)
- Несамостоятельность в действиях
- Неспособность принимать решения
- Страх перед старшими школьниками
- Страх перед взрослыми
- Преодоление безответственности
- Низкую физическую подготовку

- Слабая воля
- Нетвердое понимание границ между «хорошо» и «плохо»
- Отсутствие необходимых навыков и умений

За 1 год обучения учащийся

должен знать:

- технику безопасности на тренировках и в походе;
- простейшие условные знаки и масштабы карт;
- оказание первой доврачебной помощи в походе;

должен уметь:

- читать топографическую карту;
- разводить костры различных типов;
- измерять расход родника или ручья;
- преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения) на разных дистанциях;
- завязывать туристские узлы (13 узлов);
- правильно вести себя на маршруте;
- оказывать первую медицинскую помощь при недомоганиях и незначительных травмах;
- уметь разбить правильно бивак в походе.

За 2 год обучения учащийся

должен знать:

- технику безопасности на тренировках и в походе;
- перечень и содержание документов, необходимых для проведения и подтверждения походов;
- общефизические упражнения и специальные для туриста, способы закаливания организма;
- оказание различных способов первой доврачебной помощи в походных условиях пострадавшим;
- нормы нагрузки в походе, врачебный контроль и самоконтроль.

должен уметь:

- *бегло* читать туристскую карту любой местности и *ориентироваться* по ней;
- ориентироваться на местности;

- пройти дистанцию по технике туризма без самонаведения по всем правилам соревнований;
- оказывать первую медицинскую помощь и организовать транспортировку пострадавшего из труднодоступной местности;
- подобрать комплекс общей физической подготовки для укрепления организма.

За 3 год обучения учащийся

должен знать:

- требования к отчёту о совершённом походе;
- правила проведения соревнований по технике туризма и спортивного ориентированию;
- приемы и правила страховки и самостраховки;
- знать особенности видов соревнований по спортивному ориентированию;
- этические нормы поведения на природе, на соревнованиях, в незнакомом коллективе;

должен уметь:

- со страховочным и специальным снаряжением;
- составить описание природного объекта;
- работать на туристских тренажерах («Скальной стенке», Опорах для наведения переправ и перил);
- преодолевать различные этапы препятствий по технике лыжного туризма;
- уметь проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 1-го класса;
- организовать транспортировку пострадавшего с помощью страховочных систем;
- оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;
- провести ремонт снаряжения в полевых условиях;
- разжечь костёр при любых условиях, в том числе и без спичек;

За 4 год обучения учащийся

должен знать:

- правила и условия проведения соревнования;
- виды кровотечения и оказание первой помощи, раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы и оказание ПМП. Ожоги и обморожения. Оказание ПМП. Отравления и укусы. Оказание ПМП;
- способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)
- способы преодоления препятствий: подъемов и спусков большой крутизны;
- способы преодоления связок этапов и дистанции 2-3 класса.

должен уметь:

- прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;
- оказать первую помощь, при различных видах кровотечений, ранах, ушибах, растяжениях, вывихах, ожоги и обморожения, отравлениях и укусах;
- продемонстрировать способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)
- определять высоту дерева, расстояние до недоступного предмета, скорость течения в реке;
- проходить дистанции по технике туризма: подъемов и спусков большой крутизны;
- проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 2-го и 3 класса;

За 5 год обучения учащийся

должен знать:

- методику организации проведения туристских соревнований со школьниками;
- методику организации проведения туристских походов со школьниками;
- знать меры предупреждения утомляемости в походе;
- закон об охране природы;
- как проводятся краеведческие наблюдения в походе;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, и правила проведения соревнований.
- права и обязанности младшего инструктора;
- основные приемы обучения младших школьников туризма.

должен уметь:

- прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;
- организовать и провести туристические соревнования с младшими школьниками;
- организовать туристический поход с младшими школьниками;
- обработать краеведческие наблюдения в походе и оформить собранный краеведческий материал;
- проводить занятия в разнообразных формах по туризму для младших школьников;
- организовывать различные вечера по пропаганде детско-юношеского туризма;
- организовать проведение соревнований вида «Техники туризма» и ККМ;
- работать в судейской бригаде туристских соревнований.

		УЧЕБНЫЙ ПЛАН **Годы обучения**															**Формы аттестации (контроля)**
	Раздел (тема)	**I год**			**II год**			**III год**			**IV год**			**V год**			
		Кол-во час.			Кол-во час.			Кол-во час.			Кол-во час.			Кол-во час.			
		Т	**П**	**Всего**	**Т**	**П**	**Всего**	**Т**	**П**	**Всего**	**Т**	**П**	**Всего**	**Т**	**П**	**Всего**	
1.	Комплектование группы	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	**4**	2	2	**4**	2	2	**4**	2	2	**4**	2	2	**4**	Устный опрос, зачет
3.	Медицинская помощь врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	6	**8**	2	8	**10**	2	12	**14**	4	12	**16**	4	12	**16**	
4.	Обзор районов путешествий	2	-	**2**	2	4	**6**	4	-	**4**	2	-	**2**	2	-	**2**	Прохождение дистанции
5.	Привалы и ночлеги	2	4	**6**	4	8	**12**	4	12	**16**	4	12	**16**	2	8	**10**	Опрос
6.	Бивуак и бивуачные работы	4	2	**6**	4	4	**8**	4	8	**12**	8	8	**16**	2	8	**10**	Устный опрос
7.	Основы ориентирования	2	34	**36**	4	36	**40**	2	42	**44**	2	42	**44**	2	40	**42**	Прохождение дистанций
8.	Снаряжение туриста	2	2	**4**	2	2	**4**	2	4	**6**	2	4	**6**	2	6	**8**	Устный опрос, зачет
9.	Питание в туристском походе	2	2	**4**	2	6	**8**	2	8	**10**	2	10	**12**	2	8	**10**	
10.	Учебно-тренировочные походы выходного дня	2	88	**90**	2	88	**90**	2	88	**90**	2	88	**90**	2	88	**90**	Соревнования и туристско-краеведческие слеты, контрольный туристский маршрут (КТМ)
11.	Техника и тактика туризма	14	6	**20**	10	10	**20**	14	8	**22**	14	12	**26**	10	18	**28**	Прохождение дистанций
12.	Соревнования	8	44	**52**	8	44	**52**	8	44	**52**	8	44	**52**	4	52	**56**	Контрольные испытания, зачет

13.	Судейство	-	4	**4**	-	4	**4**	-	4	**4**	-	4	**4**	-	8	**8**	Контрольные упражнения, решение ситуационных задач
14.	Общественно - полезная деятельность. Массовые мероприятия	-	44	**44**	-	48	**48**	-	52	**52**	-	52	**52**	-	56	**56**	Прохождение дистанции
15.	Итоговое занятие	2	-	**2**	2	-	**2**	2	-	**2**	2	-	**2**	2	-	**2**	Прохождение дистанции, тестирование
	Итого	**46**	**296**	**342**	**46**	**296**	**342**	**50**	**292**	**342**	**54**	**288**	**342**	**38**	**304**	**342**	

2.2. Содержание учебного плана

Год обуч.	Теория	Практические задания Материалы
1. Комплектование группы		
1 год		Набор в группу собеседование с родителями и детьми
2.Вводное занятие Инструктажи по технике безопасности.		
1 год	Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии. Содержание программы на год. Необходимое снаряжение.	
2-5 год	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Содержание программы на год. Изучение инструкции по проведению выездных мероприятий со школьниками Департамента образования г.Москвы, знакомство с правилами поведения в транспорте, на подъездах и подходах к местам проведения туристских мероприятий, правилами безопасной работы с туристским инвентарем.	Опрос Подведение итогов летнего путешествия. Ревизия личного и командного снаряжения
3. Медицинская помощь, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
1 год	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Оказание первой медицинской помощи, правила и действия в экстремальных ситуациях.	Отработка методов и способы эвакуации. пострадавших Обучаются правилам формирования походной медицинской аптечки.
2 год	Основы медицинских знаний. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	Практикум Занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.
3 год	Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов. Профилактика травматизма и заболеваний. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и некоторых животных. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.	Практикум: Методика ежедневного самоконтроля. Практикум Методы восстановления работоспособности организма. Практикум “Предстартовая разминка в соревновательной деятельности”
4 -5 год	Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Приемы транспортировки пострадавшего. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки.	Ведение дневника тренировок спортсмена. Тренинги: Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного

	Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Психологическая подготовка спортсменов - туристов к соревнованиям. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование.	напряжения после выступления на соревнованиях Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей
4. Обзор районов путешествий		
1-5 год	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Знакомство с основными туристскими районами Московской области , России и стран СНГ.	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Просмотр видео и слайд фильмов.
5. Привалы и ночлеги		
1 -2 год	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.в зависимости от района путешествия, времени года и вида туризма.	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.
3-5 год	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

	разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.	
6. Бивуак и бивуачные работы		
1-2 год	Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.	Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.
3-5 год	Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.	Строительство временных укрытий. подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.
7. Основы ориентирования		
1 - 2 год	Определение роли топографии и и ориентирования Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными

	Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Изучение топознаков по группам. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Компас. Работа с компасом	формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Участие в соревнованиях по ориентированию.
3 год	Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

		Участие в соревнованиях по ориентированию.
4 год	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки юного туриста Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.	Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.Участие в соревнованиях по ориентированию.
5 год	Изображение рельефа на карте Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.	Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.
8. Снаряжение туриста		
1 -2 год	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

	Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.	
3 год	Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
	Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары,	Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

	айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.	
4-5- год	Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.	Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
9. Питание в туристском походе		
1-2 год	Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
3 год	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма	Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

	закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	
4-5 год	Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.	Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.
10. Учебно - тренировочные походы выходного дня		
1 -5 год	Методы организации движения, способы правильного движения, организации лагерных стоянок.	Прохождение маршрута от 1 до 25 км в зависимости от вида похода, времени года и уровня подготовки обучающихся.
11. Техника и тактика туризма		
1-3 год	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Способы их преодоления.. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Особенности передвижения по тундре, в тайге. Сложности ориентирования. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах Использование силы трения, увеличение или	Отработка техники движения и преодоления препятствий.

	уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода..	
4-5 год	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам.	Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.
12. Соревнования		
1-5 год	Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Нормативные документы слетов и соревнований. Место проведения, размещение, оборудование, инвентарь. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности	Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

	при проведении туристских слетов и соревнований.	
13. Судейство		
1-2 год	Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при соревнований. Соревнования по видам туризма. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.	Участие в планировании дистанции. прохождение дистанций соревнований.
3-4 год	Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.	Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.
5 год	Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их	Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

	решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.	
14. Общественно - полезная деятельность. Массовые мероприятия		
1-5 год	Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.	Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для музеев. Участие в работе среди местного населения.
15. Итоговое занятие		
1-5 год	Подведение итогов за год. Обсуждение выполненных результатов.	

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

1 год	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**5 год**
Пассивное участие	Активное участие	Освоение специальностей	Руководство частью процесса	Руководство Процессом в целом
Походы в составе группы	Походы в составе группы с	Освоение туристских специальностей	Организация процесса подготовки к походу по видам работ:	Руководство процессом подготовки к походу

со старшими школьникам	руководителем	под руководством старших	питание, медицина, снаряжение, топография, краеведение	и контроль за работой специалистов
Полигон	Московская область	Прилегающие области	Россия	Страны ближнего зарубежья
Походы выходного дня	Учебно-тренировочные походы	Походы первых двух лет обучения	Походы совершенствования мастерства	Походы совершенствования мастерства

Работа ведется в тесном взаимодействии педагога, младших и старших воспитанников, родителей.

Взаимодействие с родителями - одно из важнейших направлений социально-педагогической деятельности коллектива. Оно позволяет педагогу полнее раскрыть способности детей шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. В работе с родителями приходится пройти путь от недоверия и непонимания, до тесного сотрудничества и взаимопомощи.

Критерии оценки деятельности объединения

Основным критерием оценки объединения является приобретение практических навыков, позволяющих совершать туристские походы, а именно сами походы, для каждого года обучения, своей степени сложности и вида туризма, а также получение навыков организации походов и туристских мероприятий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

1. Палатки с тентами на группу -12-15 чел
2. Рюкзаки анатомические на группу 12-15 чел
3. Тент костровой
4. Костровые принадлежности
5. Варочная посуда
6. Палатки для зимних походов
7. Сплавные суда (катамараны) не мене 2 шт .
8. Компасы – 20 шт
9. Картографический материал (спортивные, учебные, топографические карты)
10. Учебные и видовые видеофильмы
11. Методическая литература
12. Видеоаппаратура (компактная видеокамера)
13. Цифровой фотоаппарат
14. Компьютер с возможностью обработки видеоизображений
15. Телевизор

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Условиями реализации программы является наличие помещения для проведения теоретических занятий и сбора группы

1. Наличие в образовательном учреждении или в активе воспитанников совершеннолетних лиц, способных выполнять роль заместителя руководителя туристской группы (способного совершать туристские походы в составе группы, имеющего соответствующее образование и туристский опыт)
2. Наличие материально-технического обеспечения
3. Наличие технических средств обучения
4. Выделение финансирования для проведения дальних туристских походов

Выбор вида и форм проведения занятий зависит от темы и возрастных возможностей

Занятия проводятся:

- теоретические с применением ТСО, демонстрацией образцов туристского инвентаря, материалов видео и фото съемок предыдущих походов других групп объединения,- практические составление отчетов о походах, выпуск газет, подготовка заявочной и маршрутной документации, занятия по работе с инвентарем и снаряжением, туристские походы и соревнования.

Занятия строятся таким образом, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближняя и дальняя цель обучения движение, к которой приводит к формированию у обучающихся необходимой совокупности знаний и умений, а также к формированию туристского коллектива.

Проведение занятий и получение детьми знаний, умений и навыков должно проходить как в форме активного диалога, беседы, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях) в зависимости от изучаемой темы. Проверка результатов должна производиться в виде зачётных занятий или опросов, тестов, как на теоретических, так и на практических занятиях. Подготовка снаряжения к походу и его ремонт после выхода тоже являются зачётной самостоятельной работой, и должны проверяться и оцениваться педагогом.

Для теоретических занятий с учащимися необходимо помещение, специально оборудованное и имеющее достаточное количество столов, стульев и необходимых наглядных и учебных пособий. Требуется наличие мастерских, складов для хранения снаряжения, материалов и специального инструмента.

Теоретические занятия должны проводиться в специально оборудованном помещении, а практические – как в помещении, так и на местности – при подготовке к соревнованиям, в походах во время выходных и праздничных дней, а также школьных каникул.

В заключительной части каждого занятия педагог должен отвести время на закрепление воспитанниками знаний, умений и навыков. На таких занятиях дети получают индивидуальное задание, результаты которого, после самостоятельного его выполнения, оцениваются педагогом, также помогающим ребятам исправить ошибки и устранить недочёты.

Занятие может быть тренировочным, а может являться предварительной подготовкой к соревнованиям или походам.

Все знания по технике безопасности должны быть закреплены в процессе опроса или диалога и обязательно проверены во время зачёта. Опрос или зачёт по технике безопасности должен проводиться перед каждым выездом на соревнования или походом.

В конце каждого этапа обучения должен быть запланирован тренировочный выход или спортивный поход, к которому учащиеся должны будут под контролем преподавателя сами подготовить и отремонтировать снаряжение, а затем разобрать и привести его в надлежащую форму после возвращения.

В случае своевременной и правильной самостоятельной подготовки снаряжения перед тренировочным выездом или походом воспитанник получает зачёт по пройденному этапу обучения и может участвовать в данном выезде (походе).

Многодневные летние походы, проводящиеся по окончании каждого года обучения, могут не только способствовать закреплению полученных знаний на практике, но также и служить поощрением детям, освоившим годовой курс.

Для различных годов обучения применяются различные методы обучения.

В первом году обучении используется выразительное чтение, образный рассказ, игра, различные виды упражнений, практические задания, природоохранная и гражданско-патриотическая работа. Для обучающихся старших групп теоретические занятия приобретают более выраженный лекционный характер, а практические занятия включают в себя элементы обучения новичков, что необходимо при работе в разновозрастной группе, увеличивается количество самостоятельно выполняемых работ. Повышается уровень ответственности.

На протяжении всего срока обучения теоретические и практически занятия проходят как в классе, так и на местности. Учитывая длительное время необходимое на подъезды и подходы к району путешествия занятие, ведется и в транспорте, например, в электропоезде можно проводить практические занятия по завязыванию узлов и топографии, а на кратковременных пятиминутных привалах по ориентированию по местным приметам, полезным и опасным растениям и т.д.

Оценкой полученных результатов каждого года обучения является туристский поход, совершаемый группой в летние школьные каникулы. Участие группы в судействе и организации соревнований туристов, а также участие в самих соревнованиях.

Список литературы

1. Инструкция по обеспечению безопасности во время стоянок, экскурсий,экспедиций. М.1995.
2. Основы проведения и меры безопасности людей на воде (методическое пособие) М., 1993.
3. Ю.А.Штюрмер. «Опасности в туризме действительные и мнимые», М., ФиС, 1983
4. Краеведение. М., Просвещение, 1987 г
5. Н.И.Никитина «Правила соревнований по туристскому многоборью». 1999
6. Настольная книга учителя физкультуры. М. 1993 г.
7. Энциклопедия туриста. Редколлегия Е.И.Тамм, А.Х.Абуков, Ю.Н.Александров, М. БРЭ,1993 г
8. Туристская топография. М.Профиздат,1985, МТИ.
9. И.Ю.Бронк «Ателье туриста» 1990 ФиС
10. В.И.Григорьев «Водный туризм» М.Профиздат 1990
11. П.И.Лукоянов «Зимние спортивные походы» М.Профиздат 1998