

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета
Центра

Протокол № 3

от «30» июня 2023 г.

Утверждаю

Президент

РОО ФСТХК



А.А. Ткач

2023 г.

Утверждаю

Генеральный директор

КГАОУ ДО РМЦ



М.В. Кацупий

«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юные туристы-спасатели»

(сетевая)

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:

Ткач Алексей Андреевич,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мне туристы - спасатели»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
директора СП по УВР¹ _____
Ф.И.О. название СП

_____ / _____
подпись Ф.И.О.

Методист СП² Рудюк
название СП

Кашарова В.С. / Кашарова В.С.
подпись Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Ткач А.А.
Ф.И.О.

[подпись]
подпись

педагог дополнительного образования
должность

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «30 июля» 2023 г., протокол № 3.

¹ Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

² Методист, сопровождающий процесс разработки и оказывающий консультационную помощь педагогу при реализации ДООП.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

9. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Юные туристы-спасатели»** имеет **туристско-краеведческую направленность**, так как содержание программного материала предполагает изучение основ разных видов спортивного туризма.

Программа *одноуровневого типа, базового уровня освоения* ориентирована на приобретение навыков самостоятельного решения и

практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, также на ознакомление с научно-техническими и практическими задачами. Основой базового уровня программы является специализация на темах, которые являются основополагающими при обучении юных спасателей.

По итогам освоения программы у учащихся предполагается формирование у учащихся навыков грамотного поведения и действий при возникновении экстремальных чрезвычайных ситуаций.

Актуальность программы. Трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка учащихся к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении — одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно. Реализация программы «Юные туристы-спасатели» способствует повышению информированности детей в области чрезвычайных ситуаций, даёт им практические рекомендации по защите и должна способствовать снижению травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике. Занятия помогают развить у учащихся нестандартное мышление и умение находить выход из любой ситуации. Учащиеся могут найти применение полученным знаниям и навыкам в туристских походах, повседневной жизни, а в дальнейшем выбрать профессию, где эти знания будут необходимы.

Новизна и отличительные особенности. Программа является модифицированной. За основу взяты типовые программы, рекомендованные ФЦДЮТик: «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Спортивный туризм: туристское многоборье», «Юные инструктора туризма» и переработаны на основе личного опыта

педагога. Программа представляет собой комплекс практически-ориентированных разделов, при изучении которых учащиеся смогут приобрести практические навыки выживания в природных условиях и при ЧС, освоить базовые навыки спортивного туризма, получить представление о профессии спасателя.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (13-15 лет), успешно освоивших программу стартового уровня «Юные туристы» и получивших начальные туристские навыки. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение по письменному заявлению родителей (законных представителей), при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

Форма обучения по ДООП: очная

Срок освоения программы: 3 года

Количество учащихся в группе 1го года обучения – 15 чел.

Количество учащихся в группе 2го года обучения – 11 чел.

Количество учащихся в группе 3го года обучения – 10 чел.

Режим занятий и объем программы

Продолжительность обучения по программе составляет 3 года. Работа по программе в период летних каникул организуется на основании дополнительного учебного плана, который составляется с учётом календаря спортивных-массовых мероприятий.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9 часов	42	378 часов
2 год обучения	3 часа	3	9 часов	42	378 часов
3 год обучения	3 часа	3	9 часов	42	378 часов
Всего:					1134 часа

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);

– индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Групповая форма работы представлена:

– индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи);

– работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний).

Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и волевых качеств учащихся средствами спортивного туризма и формирование мотивации к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих.

Задачи:

Предметные:

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;

- выработать и совершенствовать новые формы и методы подготовки учащихся к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;

- пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образ жизни;

- формировать общественное мнение в поддержку движений: «Юный инспектор дорожного движения», «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлекать в них возможно большее число детей и подростков.

- сформировать у учащихся устойчивый познавательный интерес к спортивному туризму и безопасной жизнедеятельности;

- обучить приёмам обеспечения личной и общественной безопасности, оказания само- и взаимопомощи в чрезвычайных ситуациях в природной, техногенной и социальных средах

- сформировать заинтересованность у учащихся в предотвращении возможных ЧС.

Личностные:

- способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях спортом;

- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);

- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся.

Метапредметные:

- сформировать у обучающихся потребность к самоподготовке и самореализации;
- способствовать профилактике школьной неуспешности;
- сформировать у обучающихся потребность в передаче знаний, умений, навыков.

1.3. Содержание программы Учебный план 1го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	104	9	95	
1.1	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение	6		6	Зачёт
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	3	7	Тестирование
1.3	Питание в туристском походе	6	1	5	Тестирование, зачёт
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	Решение ситуационных задач
1.5	Подведение итогов похода	4		4	Тестирование
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	22	1	21	Решение ситуационных задач, наблюдение
1.7	Особенности видов туризма	10	1	9	Ситуационные задания
1.8	Соревнования по туризму	32	2	30	Участие в соревнованиях
2.	Топография и ориентирование	35	7	28	
2.1	Топографическая и спортивная карта	11	3	8	Топографический диктант
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Ситуационные задания
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16	Участие в соревнованиях
3.	Основы доврачебной помощи	54	12	42	
3.1	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	4	2	2	Тестирование
3.2	Медицинские манипуляции	18	2	16	Решение ситуационных

					задач
3.3	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	14	4	10	Практическое применение навыков
3.4	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	18	4	14	Мини-проект
4.	Общая и специальная физическая подготовка	110	3	107	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Тестирование
4.2	Общая физическая подготовка	43	1	42	Выполнение контрольных нормативов
4.3	Специальная физическая подготовка	64	1	63	Выполнение контрольных нормативов
5.	Специальная подготовка	73	14	59	
5.1	Город как источник опасности	8	2	6	тестирование
5.2	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	12	2	10	решение ситуационных задач
5.3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	23	2	21	тестирование
5.4	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10	решение ситуационных задач
5.5	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2	тестирование
5.6	Проблемы экологической безопасности	4	2	2	решение ситуационных задач
5.7	Работа в индивидуальных средствах защиты	10	2	8	Выполнение нормативов
6.	Аттестация	2		2	
ИТОГО:		378	45	333	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые	Количество часов	Темы, реализуемые представителем	Количество
--------------	--------------------------	-------------------------	---	-------------------

	педагогом РМЦ	Теория	Практика	Всего	РОО ФСТХК	
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение в образовательный курс. Личное и групповое туристское снаряжение

Практика: Планирование работы объединения. Соблюдение техники безопасности на занятиях.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Практика: Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе.

Теория: Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практика: Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Практика: Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности видов туризма.

Теория: Знакомство с разными видами туризма.

Практика: Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму.

Теория: Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка её на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Практика: Участие в соревнованиях. Участие в планировании дистанции.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них.

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Теория: 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.

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

2.3. Соревнования по ориентированию.

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

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 3. Основы доврачебной помощи

3.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи.

Теория: Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

Практика: Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного.

3.2. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Теория. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего.

Практика: Осмотр и оценка состояния пострадавшего. Выполнение алгоритма действий.

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

Теория: Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга). Цель и принципы травматологической помощи.

Практика: Занятия на анатомических атласах, манекенах.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Раздел 5. Специальная подготовка

5.1. Город как источник опасности.

Теория: Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Практика: Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

5.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.

Теория: Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Практика: Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

5.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теория: Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для Дальнего Востока, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Практика: Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

5.4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.

Теория: Современный транспорт источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Практика: Отработка мероприятий по защите в наземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

5.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Теория: Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Практика: Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

5.6. Проблемы экологической безопасности.

Теория: Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Практика: Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

5.7. Работа в индивидуальных средствах защиты.

Теория: Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Практика: Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты. Средства защиты. Каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями. Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты.

6. Аттестация

Практика: Промежуточная аттестация и итоговая аттестация, проверка усвоения учащимися программного материала за учебный год.

Планируемые результаты 1го года обучения

Предметные:

- овладеют достаточным уровнем техники и тактики приемов и способов преодоления туристских препятствий, ориентирования на местности, навыков турдеятельности;
- повысят уровень общей и специальной подготовки;
- научатся обеспечивать личную и коллективную безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- научатся оказывать само- и взаимопомощь в ЧС.

Личностные:

- сформированность морально-волевых качеств, скоростно-силовых качеств учащихся;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформированность уверенности в собственных силах, чувства ответственности за свою деятельность и коллектив.
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	125	20	105	
1.1.	Организационное занятие. ТБ на занятиях.	2	2		
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Опрос
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	Тестирование
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	Решение

					ситуационных задач
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	Составление меню и раскладки для похода
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22	Решение ситуационных задач
1.7.	Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	Тестирование
1.8.	Туристские слёты и соревнования	27	2	25	Участие в соревнованиях
1.9.	Аварийные ситуации и меры их предупреждения.	8	1	7	Тестирование
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8	Решение ситуационных задач
1.11	Подведение итогов туристского похода	6	1	5	Тестирование
2.	Топография и ориентирование	55	11	44	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Топографический диктант
2.2.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4	
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	Контрольные задания
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8	Устный опрос
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Беседа
2.6.	Соревнования по ориентированию	25	2	23	Участие в соревнованиях
3.	Приёмы оказания доврачебной помощи	30	10	20	
3.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	6	2	4	Устный опрос
3.2.	Средства оказания доврачебной помощи	4	2	2	беседа
3.3.	Доврачебная помощь при травмах	8	2	6	Практическое задания
3.4.	Доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6	тестирование
3.5.	Доврачебная помощь при отравлениях	4	2	2	Тестирование

4.	Общая и специальная физическая подготовка	110	8	102	
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2		
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Дневник самонаблюдения
4.3.	Общая физическая подготовка	43	2	41	Контрольные нормативы
4.4.	Специальная физическая подготовка	61	2	59	Контрольные нормативы
5.	Начальная специальная подготовка	56	10	46	
5.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2		Решение ситуационных задач
5.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска.	12	2	10	Тестирование
5.3.	Системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	8	2	6	Решение ситуационных задач
5.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	22	2	20	Тестирование
5.5.	Основы безопасного ведения работ	12	2	10	Решение ситуационных задач
6.	Аттестация	2		2	
ИТОГО за период обучения		378	59	319	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем РОО ФСТХК	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с	1

	подготовка				использованием спортивных тренажеров.	
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 2го года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Организационное занятие. ТБ на занятиях

Теория: Цель и задачи объединения на учебный год. Планирование работы объединения.

Практика: Планирование деятельности объединения в учебном году.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория: Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок

получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория: 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. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмёрка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слёты и соревнования

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в разработке Положения и условий проведения клубных (школьных) соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения

для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

1.9. Аварийные ситуации и меры их предупреждения

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

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния). Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика: Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского похода

Теория: Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Практика: Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по

горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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

2.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Способы ориентирования

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

Раздел 3. Приёмы оказания доврачебной помощи

3.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Теория. Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Практика: Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

3.2. Средства оказания доврачебной помощи

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Практика: Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

3.3. Доврачебная помощь при травмах

Теория: Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практика: Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

3.4. Доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Теория: Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика: Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при травмах и заболеваниях.

3.5. Доврачебная помощь при отравлениях

Теория: Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания доврачебной помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Практика: Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при отравлениях.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Теория. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

4.3. Общая физическая подготовка

Теория: Требования к общей физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

4.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Требования к специальной физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Раздел 5. Начальная специальная подготовка

5.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Теория. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.). Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Практика. Мини-проект: История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России, Дальнего Востока, Хабаровского края.

5.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска

Теория: Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды.

Практика: Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

5.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Теория: Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций МЧС, структура, управление и функционирование МЧС, силы и средства МЧС. Поисково-спасательные службы.

Практика: Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта. Экипировка спасателя. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

5.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

Теория: Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практика: Оказание помощи в условиях окружающей среды.

5.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

Теория: Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практика: Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

6. Аттестация

Практика: Промежуточная аттестация и итоговая аттестация, проверка усвоения учащимися программного материала за учебный год.

Планируемые результаты 2го года обучения

Предметные:

- овладеют достаточным уровнем техники и тактики приемов и способов преодоления туристских препятствий, ориентирования на местности, навыков турдеятельности;
- повысят уровень общей и специальной подготовки;
- научатся обеспечивать личную и коллективную безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- научатся оказывать само- и взаимопомощь в ЧС.

Личностные:

- сформированность морально-волевых качеств, скоростно-силовых качеств учащихся;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформированность уверенности в собственных силах, чувства ответственности за свою деятельность и коллектив.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	84	5	79	
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2		Тестирование
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	1	9	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8		8	Участие в походе
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	13		13	Участие в подготовке похода
1.5.	Питание в туристском походе	9	1	8	Участие в походе
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19	Участие в походе
1.7.	Соревнования по туризму	18		18	Участие в соревнованиях
1.8.	Подведение итогов похода	4		4	Отчёт о походе
2.	Топография и ориентирование	18	2	16	
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты	10	2	8	Практическое занятие
2.2.	Соревнования по ориентированию	8		8	Участие в соревнованиях
3.	Краеведение	24	2	22	
3.1.	Изучение района путешествия	6	2	4	Практическое занятие

3.2.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	18		18	Работа на местности
4.	Основы доврачебной помощи	38	4	34	
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	26	2	24	Разбор ситуационных задач
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10	Практические задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка	120	1	119	
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Дневник самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	48		48	Контрольные нормативы
5.3.	Специальная физическая подготовка	69		69	Контрольные нормативы
6.	Специальная подготовка	92	10	82	
6.1.	Природная среда и безопасность	16	2	14	Тестирование
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	18	2	16	Тестирование
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	30	2	28	Практические задания
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	18	2	16	Практические задания
6.5.	Работа со средствами связи и сигналы	10	2	8	Практические задания
7.	Аттестация	2		2	Тестирование
ИТОГО за период обучения		378	24	354	

Зачетный поход I- II категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т.д.) - вне сетки часов

Учебный план, реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК

№ п/п	Темы, реализуемые	Количество часов	Темы, реализуемые представителем	КОЛИЧ.
----------	----------------------	---------------------	-------------------------------------	--------

	педагогом РМЦ	Теория	Практика	Всего	РОО ФСТХК	
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму.

Теория:

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
- Разрядные требования по спортивному туризму.
- Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
- Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
- Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
- О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток,

спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практика. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Практика: Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория: Режим питания (организация завтрака сразу же после подъёма, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приёмах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов). Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

Практика: Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практика: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму.

Организация и судейство вида «Топографическая съёмка».

Теория: Виды соревнований по топографической съёмке. Маршрутная и площадная глазомерная съёмка, способ проведения съёмки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практика: Участие в подготовке полигона для съёмки. Участие в судействе соревнований по топографической съёмке.

1.8. Подведение итогов похода. Анализ действий стажеров - руководителей групп по проведению учебных походов.

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.

Теория: Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. В соревнования принимают

участие только те обучающиеся, которые показали хорошие результаты в тренировочном процессе.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия.

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

Практика: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практика: Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время похода. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры.

Раздел 4. Основы доврачебной помощи

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Теория: Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Меры против обморожения и переохлаждения организма. Причины, симптомы и профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

Практика: Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и

поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших.

Теория: Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

Практика. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

5.2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в

движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

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

Раздел 6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность. Взаимодействие человека с природной средой.

Теория: Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых. Водоёмы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу). Правила обращения с огнём. Меры предосторожности во время грозы. Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

Практика: Применение на практике правил поведения, выработка навыков правильного поведения в различных ситуациях.

6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.

Теория: Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Практика: Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

6.3. Выживание в условиях автономного существования.

Теория: Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практика: Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного проведения спасательных работ.

Практика: Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС. Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками. Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы.

Теория: Назначение связи. Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практика: Занятия со средствами связи.

Раздел 7. Аттестация

Практика: Проверка усвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс.

Планируемые результаты

Предметные:

- овладеют высоким уровнем техники и тактики приемов и способов преодоления туристских препятствий, ориентирования на местности, навыков туристской деятельности;
- повысят уровень общей и специальной подготовки;
- научатся обеспечивать личную и коллективную безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- научатся оказывать само- и взаимопомощь в ЧС.

Личностные результаты:

- сформированность морально-волевых качеств, скоростно-силовых качеств учащихся;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформированность уверенности в собственных силах, чувства ответственности за свою деятельность и коллектив.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Количественные результаты освоения программы

- участие не менее 50% учащихся в спортивных мероприятиях краевого, всероссийского уровней;
- по итогам 1 года обучения: включение не менее 50% учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 30%;
- по итогам 2 года обучения: включение не менее 70% учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 50%, участие в категорийных походов по видам туризма (пешеходные, водные) – не менее 80%;
- по итогам 3 года обучения: включение не менее 80% учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 70%, участие в категорийных походов по видам туризма (пешеходные, водные) – 100%.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных	Кол-во учебных	Кол-во учебных	Режим занятий
--------------	-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------

	занятий	занятий	недель	дней	часов	
1 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	126	378	3 раза в нед. по 3 часа
2 год обучения	01.09. 2024 г.	12.07. 2025 г.	42	126	378	3 раза в нед. по 3 часа
3 год обучения	01.09. 2025 г.	12.07. 2026 г.	42	126	378	3 раза в нед. по 3 часа

**Календарный учебный график
первого года обучения 2023-2024 г.**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
сентябрь		Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	теория	3	Опрос
		Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	практика	3	Зачет
		Личное и групповое снаряжение	практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» личная, связка	практика	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» группа	практика	3	Наблюдение
		Краеведение	теория	3	Наблюдение
		Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	практика	3	Наблюдение
		Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	практика	3	Наблюдение
		Подготовка к походу. Нитка маршрута. Нанесение маршрута на карту.	теория	3	Зачет
		Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	практика	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
		Правила соревнований по спортивному ориентированию	Теория	3	Наблюдение
октябрь		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы результатов

		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы результатов
		Соревнования по спортивному ориентированию	Теория	3	Протоколы результатов
		Соревнования по спортивному ориентированию	Теория	3	Протоколы результатов
		Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	теория	3	Опрос
		Личное и групповое снаряжение	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» личная	Практика	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» группа	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» связка	Практика	3	Наблюдение
		Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	теория	3	Опрос
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» личная	практика	3	Наблюдение
ноябрь		Общая физическая подготовка	Практика	3	Наблюдение
		Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	теория	3	Зачет
		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	практика	3	Наблюдение
		Приёмы транспортировки пострадавшего.	практика	3	Наблюдение
		Подведение итогов туристского путешествия	теория	3	Зачет
		Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.	практика	3	Зачет
		Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.	практика	3	Зачет
		Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.	практика	3	Зачет
		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	теория	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» группа	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» связка	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» личная	практика	3	Наблюдение

декабрь		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Общая физическая подготовка	Теория	3	Наблюдение
		Врачебный контроль, самоконтроль	Теория	3	Наблюдение
		Общая физическая подготовка	Практика	3	Зачет
		Общая физическая подготовка	Практика	3	Зачет
		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Зачет Наблюдение
		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Зачет Наблюдение
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Зачет
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Зачет
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Зачет
		Промежуточная аттестация учащихся	Теория	3	Зачет
январь		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (группа)	Теория	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная)	Теория	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (связка)	Теория	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (группа)	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная)	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (связка)	Практика	3	Наблюдение
		Условные знаки спортивных карт	Теория	3	опрос
февраль		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Наблюдение
		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	Теория	3	опрос

		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	Теория	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная»	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная»	Практика	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
март		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная»	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная»	Практика	3	Наблюдение
		Туристские походы. Лыжные	Практика	3	Зачет
		Туристские походы. Лыжные	Практика	3	Зачет
		Общая физическая подготовка	Теория	3	Наблюдение
		Специальная физическая подготовка	Теория	3	Наблюдение
		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Теория	3	Зачет
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
апрель		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Практика	3	Зачет
		Соревнования по туризму	Практика	3	Протоколы соревнований
		Спортивная и топографическая карта	Практика	3	Зачет
		Условные знаки спортивных карт	Теория	3	Наблюдение
		Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	Практика	3	Зачет

		Компас. Движение по азимуту	Теория	3	опрос
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – спелео, горные»	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – спелео, горные»	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – спелео, горные»	Практика	3	Наблюдение
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Протоколы соревнований
		Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	теория	3	Наблюдение
май		Психологические основы выживания в природной среде.	теория	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	теория	3	Наблюдение
		Туристские походы. Водные	Практика	3	Зачет
		Туристские походы. Водные	Практика	3	Зачет
		Подведение итогов туристского путешествия	Практика	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности»	теория	3	Зачет
		Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности»	теория	3	опрос
		Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности»	практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы соревнований
		Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	Практика	3	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	Практика	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы соревнований
июнь		Соревнования по туризму	практика	4	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	5	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	6	Протоколы соревнований
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по спортивному ориентированию	Практика	3	Протоколы соревнований
		Общая физическая подготовка	Практика	3	Зачет
		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Зачет Наблюдение
		Общая физическая подготовка	Практика	3	Зачет

		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Зачет Наблюдение
		Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	4	Протоколы соревнований
июль		Соревнования по туризму	практика	5	Протоколы соревнований
		Соревнования по туризму	практика	6	Протоколы соревнований
		Специальная физическая подготовка	Практика	3	Зачет Наблюдение
		Общая физическая подготовка	Практика	3	Зачет
		Туристские походы.	Практика	3	Зачет
		Туристские походы.	Практика	3	Зачет

2.2. Условия реализации программы

Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификацию не ниже I – II взрослого разряда по спортивному туризму или квалификацию инструктора детско-юношеского туризма или инструктора туризма.

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебное помещение
2. Спортивный зал
3. Учебно-тренировочные полигоны
4. Походное групповое снаряжение (палатки, котлы, костровое оборудование)
5. Карты топографические учебные
6. Карты спортивные
7. Разметка для маркировки трасс различных цветов
8. Компас жидкостный для ориентирования (на группу)
9. Секундомер
10. Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палки) на группу
11. Компьютер
12. Принтер
13. Фотокамера цифровая
14. Видеокамера
15. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки,

Информационное обеспечение:

1. Сайт Федерации спортивного туризма Хабаровского края www.stkhv.ru
2. Сайт ФЦДЮТиК www.turcentrf.ru
3. Сайт МЧС России www.mchs.gov.ru
4. Сайт Российская электронная школа www.reshe.edu.ru
5. Сайт ВДЮОД «Школа безопасности» school-of-safety.ru
6. Сайт ООО «Российский союз спасателей» www.ruor.org

2.3. Формы аттестации

Формы контроля:

Тестирование, анкетирование, устный опрос, письменный опрос, контрольные занятия, зачёт, наблюдение.

Формы аттестации:

Промежуточная аттестация выполняется в формате проведения соревнований и сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки;
- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований.

№	Раздел, темы	Формы аттестации/контроля
1 год обучения		
1	Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования.	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
2 год обучения		
1	Современное состояние спортивного	Зачёт

	ориентирования. Прикладное значение ориентирования	
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
3 год обучения		
1	Техника безопасности на занятиях. Обзор развития ориентирования	Тестирование
2	Планирование спортивной тренировки	зачёт
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	зачёт
4	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
6	Техническая подготовка	зачёт
7	Тактическая подготовка	зачёт
8	Психологическая подготовка	тестирование
9	Туристская подготовка	зачёт
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Формы представления результатов:

- разрядные книжки;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований.

Оценочные материалы (Приложение 1,2)

2.4. Методические материалы

1. Учебно-методическое пособие «Туризм и автономное выживание»
uch_metod_posobie-turizm-i-avtonomnoe-suschestvovanie-2-god.doc
2. Методические материалы по обеспечению жизнедеятельности в природных условиях iz-pskova-na-konkurs.docx
3. Программа освоения навыков оказания первой помощи ООО «РСП»
http://www.ruor.org/upload/programma-pervaya-pomoshch/poln_progr_perv_pomoshi.pdf
4. Памятка по оказанию первой помощи МЧС России по Хабаровскому краю
https://27.mchs.gov.ru/upload/site82/document_text/003/650/591/pervaya_pomoh.pdf
5. Туристско-краеведческие игры и соревнования Опыт педагогического творчества/ ХКЦДЮТиЭ; сост. М.В. Кацупий, Л.Н. Крупнова.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2007.- 42 с.
6. Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, экскурсий и туристских соревнований учащихся/ ХКЦДЮТиЭ; сост. А.А. Деминов, О.И. Изотова, М.В. Кацупий, С.Г. Каячкова, А.Я. Митяков, Г.К. Хабло.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 52 с

2.5. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	День знаний	09.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	09.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	09.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике	10.2023

	идеологии терроризма и экстремизма	
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко Всероссийскому дню отца»	10.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	11.2023
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	11.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	11.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	12.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	12.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	12.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	12.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	12.2023
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	02.2024

ценностей		
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	02.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	03.2024
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»»	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»»	05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	05.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	05.2024

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.:

- ЦРИБ «Турист», 1981.
6. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
 7. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
 8. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
 9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
 10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
 13. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
 14. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
 15. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.

Литература для учащихся:

1. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс», 1995.
2. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
3. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
4. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
5. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/

4.	Туризм спортивный в Москве и в России	http://www.tmmoscow.ru/
5.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
6.	Альманах «Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru