

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий
Урус-Мартановского муниципального района»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2019г.
Протокол № 01



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Пешеходный туризм»
Уровень программы: стартовый, базовый**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

Методический кабинет
МБУ ДО ЦДЮТиЭ
Сангариева Х.М.

г. Урус-Мартан
2019г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Уровень освоения программы.

Программа имеет стартовый и базовый уровни.

Стартовый уровень – первый год обучения, объем 144 ч.

Программа первого года занятий предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туризма, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Обучающиеся, которые успешно прошли обучение по программе «Пешеходный туризм», переходят на 2-й год обучения.

Базовый уровень – второй год обучения, объем 216 ч.

Программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на занятиях первого года обучения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

На первом году обучения программа предусматривает получение базовых знаний по туризму, второй год обучения – более глубокое изучение теоретических знаний и совершенствование практических навыков.

Актуальность программы.

Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196) - образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся; привитие уважения к родному краю.

Одним из самых доступных способов поддержания здорового образа жизни можно считать пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На

плановые и самостоятельные пешеходные маршруты по стране выходят ежедневно миллионы людей. Пешеходный туризм и туристический поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

1.4. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с учащимися. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий.

Кроме того, программа позволяет познавать окружающую природу в целом, природу родного края, учит организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на основе:

- «Образовательных программ для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение». Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Под общей редакцией: Константинова Ю.С., Маслова А.Г.;
- Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года (проект)

1.5. Категория обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 10 – 14 лет при двухгодичном цикле обучения.

Группа первого года обучения комплектуется из обучающихся 5-6-х классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

В группе второго года обучения деятельность обучающихся требует определенных умений и навыков, поэтому эта группа комплектуется из обучающихся 7-8-х классов.

Зачисление осуществляется при желании ребенка на основании заявления его родителей (законных представителей) при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 2 года:

- 1 год обучения - 144 учебных часа;
- 2 год обучения - 216 учебных часов.

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа двухгодичного курса обучения составлена из расчета:

- 1 год обучения - 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);
- 2 год обучения - 216 учебных часов (по 2 часа 3 раза в неделю).

Программа содержит теоретический и практический материал. Исходя из цели и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы: поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и др.); метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в походах, соревнованиях, походах и экскурсиях; метод контроля и метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

1.8. Цель и задачи программы.

Цель программы: сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, развивать и формировать здоровый образ жизни, воспитывать патриотизм и любовь к окружающей природе родного края.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить умениям и навыкам туристического мастерства пешеходного туризма;
- обучить правилам поведения при вынужденной автономии;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;

Развивающие:

- развивать координацию, выносливость, ловкость.
- развивать гармоничные отношения.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю, к окружающей природе, формировать здоровый образ жизни;
- проводить профилактику вредных привычек;
- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, самообладание, исполнительская воля, творческая активность, умение сотрудничать, инициатива);
- воспитывать физически сильного, высоко морального, трудоспособного, толерантного гражданина.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы у учащихся формируются следующие компетенции:

1. Предметные:

- умение организовать свободное время;
- наличие внутренних мотивов личности для занятий пешеходным туризмом;
- проявление интереса к собственной деятельности.
- готовность к восприятию информации;
- умение отличать реальные события от домыслов.
- умение усваивать нужную информацию из разных источников.
- приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

2. Метапредметные:

- усвоение основных духовно-нравственных принципов, которые отразились в пословицах, поговорках, поэтических произведениях поэтов;
- стремление использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, в формировании личностной системы ценностей и ценностной ориентации;
- использование полученных знаний в дальнейшей учебе как предпрофессиональное образование, а также путем участия в конкурсах, викторинах, турнирах, краеведческих чтениях, научно- практических конференциях, круглых столах и т.д.

3. Личностные:

- владение правилами личной гигиены и способами безопасной жизнедеятельности;
- развитие личностных качеств, саморегуляции, самовоспитания, выносливости.
- получение учащимися основных знаний, умений и навыков, необходимых для пешеходного туризма. Формирование у детей интереса и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.
- способствовать укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию, формированию здорового образа жизни, уверенности в своих силах.
- создание разновозрастного коллектива, в котором совместная деятельность строится на добре, честности, взаимопомощи и понимании друг друга.
- внедрение и реализация принципов самоуправления и самоуправления, наставничества в туристической группе в период проведения туристических мероприятий с помощью должностной инструментальной.

По окончании программы учащиеся должны **знать**: основные сведения по истории туризма в России, виды туризма, роль туризма в становлении личности, законы и правила поведения юных туристов, требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения, основные правила к месту бивака, меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, порядок подготовки к походу, меры безопасности при проведении тренировочных занятий, правила поведения в населенных пунктах, виды туристских соревнований, порядок подведения итогов похода; понятие о масштабе карты, группы условных знаков, стороны горизонта, понятие об азимуте и его определение, устройство компаса, способы измерения по карте и на местности, использование курвиметра, способы ориентирования с помощью карты в походе, виды ориентиров, определение сторон горизонта; основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края, памятники истории, культуры родного края, музеи; гигиенические требования при занятиях туризмом, гигиена тела, одежды и обуви, состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке, личная аптечка туриста, правила оказания первой доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавшего; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, значение врачебного контроля и самоконтроля.

Уметь: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, установка палатки, разведение костра, составление меню и списка продуктов и приготовление пищи на костре, участие в соревнованиях; определение масштаба по карте, чтение и изображение топографических знаков, измерение и построение азимутов, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта; разработка маршрута по интересным местам родного края, выполнение краеведческих заданий на маршруте; уход за телом, одеждой и обувью, подбор состава аптечки, оказание медицинской помощи, изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего; осуществление самоконтроля и ведение дневника, выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке.

2.Содержание программы:

2.1.Учебный (тематический) план:

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		Беседа
2.	Ориентирование по компасу.	10	4	6	Тестирование Фотоотчет Проект
3.	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.	10	4	6	Зачет. Рисунки топографических знаков
4.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.	10	6	4	Беседа
5.	Велоигры и простейшие велосоревнования. Проведение походов: 8 однодневных	10	6	4	Зачет: укладка рюкзака; разбивка палатки
6.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском	20	10	10	Фотоотчет Проект

	походе.				
7.	Подготовка похода	10	10		Беседа.
8.	Туристская группа в походе. Правила безопасного поведения в походе.	10	6	4	Беседа.
9.	Подведение итогов похода	14	10	4	Зачет. Рисунки топографических знаков
10.	Спортивная подготовка туриста	14	8	6	Беседа.
11.	Туристское снаряжение	14	2	12	Тестирование
12.	Туристский бивак	10	2	8	Фото- и видеотчет
13.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов.	10		10	Тестирование
Итого		144	70	74	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Итоги летнего зачетного похода	10	4	6	
2	Велопоходы по родному краю	6	6	-	
3	Краеведческая подготовка	16	12	4	
4	Топографическая и ориентирование в походе	10	6	4	
5	Медицинская подготовка	6	4	2	
6	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	10	8	2	
7	Краеведение (Чеченская республика)	20	14	6	
8	Фотосъёмка в велопоходе. Фотооператор в группе	14	12	2	
9	Подготовка к многодневным походам	40	22	18	
10	Проведение походов	72	-	72	
11	Проведение итогов походов	12	8	4	
Итого		216	96	120	

Содержание программы 1 год обучения

Введение.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Ориентирование по компасу.

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертёж).

Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование числовым и линейным масштабами.

Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Транспортёр. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнение и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

Практические занятия. Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

Велоигры и простейшие велосоревнования.

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмёрка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

Практические занятия на учебном велодроме (продолжение): фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования.

Практические занятия в лесу: езда в группе и велосипедные соревнования.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Законы об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки фотографирования в походе.

Всесоюзная туристская краеведческая экспедиция школьников «ОТЕЧЕСТВО» - ее цели и задачи отрядов – участников экспедиции. Что такое общественно полезная работа туристов, формы такой работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествие» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Подготовка похода.

Правила организации и проведения туристских походов на территории страны. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношение с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

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

Туристская группа в походе. Спортивное и краеведческое снаряжение похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Обеспечение безопасности Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и личном передвижении. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Проведение походов. Поход выходного дня

В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года 8 однодневных походов $8 \text{ часов} \times 8 \text{ дней} = 56 \text{ часов}$.

В результате этих походов кружковцы приобретают опыт движения по маршруту, ознакомились с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-

тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения выполнения общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).

Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по западному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений вычерчивание схем; нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода.

Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном и родительском собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Спортивная подготовка туриста.

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливания, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса Г.Т.О. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговая тренировка. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главное требование к предметам снаряжения туристов: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноски. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста – пешехода, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент и палатке. Уход за снаряжением. Правила укладки рюкзака.

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

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе.

Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (завертывание/развертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневниках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

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

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двух дневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

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

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

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов.

Необходимые сведения из Правил организации самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу – основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности.

Практические занятия. Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.

2 год обучения

Итоги летнего зачетного похода – обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практическое занятие. Подготовка отчета по экспедиционному проведению в походах походных документации и записей, составления отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям: подготовка фотографий, коллекций, топографических карт. Рисунков, текстов, фильма (диафильма), репетирование песен, устных рассказов, оформление выставки (альбома), оформление значков и разрядов участникам похода. Итоговый вечер участников походов и их родителей, выступление на общешкольном туристском празднике, участие в районном (городском, областном) слете туристского актива по итогам летнего сезона.

Велопоходы по родному краю.

Маршруты велопоходов по родному краю. Цели и задачи летнего зачетного учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого велолагеря. Его подготовка. Особенности проведения летнего велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирования мероприятия.

Краеведческая подготовка.

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области.

Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музей, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Заочный конкурс на лучшее путешествие.

Практическое занятие. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт. Проведение

краеведческих викторин. Обработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Топографическая подготовка и ориентирование в походе.

Обзор материала пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображения на топографической карте определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый маркировочный, обозначенный и азимутальные маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным картам). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте) перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Медицинская подготовка.

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожение, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.

Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовки и во время походов. Ведение санитарного походного журнала, санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс лучшего санитаря группы.

Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы. Необходимые сведения из Правил организации самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу –

основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности. Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересечённой и сильнопересечённой местности. Составление графика велопохода в зависимости от особенностей маршрута, района путешествия, рельефа, метеорологических условий, состояния дорожной сети, возраста, физической и спортивно-технической подготовки, а так же опыта участников похода и его руководителей. Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте. Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

Практические занятия: составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.

Краеведение Чеченской Республики

Тактика и техника пешеходного туризма.

Понятие о тактике и технике пешеходного туризма. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактики: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменение в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории страны, пройденных по программе первого года занятий.

Почему необходимо соблюдать правила организации проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержания. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневка, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы.

Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темы движения: нормальный темп движения и его изменения в течении дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в

разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течении дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках и невысоких гр. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам: положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в трудной зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокогорью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника.

Разведка и маркировка пути.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по склонному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведения туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавиной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладьям, бревнам: наведение переправы, проверка, передок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком-саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, передок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, передок и способы прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на бросе. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Фотосъёмка в велопоходе. Фотооператор в группе.

Определение задач фотосъёмок и составление фотоплана (фотосценария). Выбор фотоаппаратуры, фотопринадлежностей и фотоматериалов. Проверка, упаковка, хранение,

транспортировка аппаратуры и плёнки. Цифровая фототехника и особенности её использования в походе. Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съёмки в походе. Определение выдержки и диафрагмы. Особенности съёмочного процесса в различных природных условиях. Уход за аппаратурой в походе. Назначение и использование туристской фотографии. Фотооператор в группе и его функционал.

Практические занятия: составление фотосценария для съёмки в велопоходе, подготовка фотоаппаратуры и фотоматериалов для съёмки в походных условиях. Фотосъёмка по сценарию.

Подготовка к многодневным походам. При подготовке к предусмотренным учебным планам работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть». Пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных или выкопироктопокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды. Дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т.п.) эстетические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при погоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличие вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаками на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовление пищи. Конструкция для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров.

Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Проведение походов.

Указанные в примерном тематическом плане занятий кружка 72 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

9 однодневных похода по 8 учебных часов = 72ч распределить по месяцам Однако, данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условиях.

Задача заключается в том, чтобы кружковцы на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и заключения, а отработки прочных навыков практических занятий.

Подведение итогов похода.

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты отечественных по выполнению своих обязанностей и результатом работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполненных новых страничек в альбоме «Летопись кружка», написание заметок в общую стенгазету школы, выступления заметок в общую стенгазету, выступление по школьному радио, оформление документов на значки и разряды, проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий – «туристского огонька», с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т.д.).

если в кружке заведены личные учетные карточки на каждого кружковца («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность, какую работу выполняет в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

2.3.Календарный учебный график.

Месяц	Число	Время пров.	Форма занят	Кол. час.	Тема занятия	Место провед. занятия	Форма контроля
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта.		
Сентябрь			Групповая.	2	Устройство компаса		

			Пр. подг.		Адрианова.		
Сентябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Пользование компасом в походе.		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности.		
Сентябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертёж).		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Определение сторон горизонта с помощью компас		
Сентябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам.		
Сентябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.		
Сентябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Пользование линейным и числовыми масштабами.		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Диктант: топографические знаки		

Октябрь			Групповая. Пр. подг.	1	Поход выходного дня		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	1	Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.		
Октябрь			Групповая. Теор. подг.	1	Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.		
Октябрь			Групповая. Теор. подг.	1	Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Курвиметр. Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.		
Октябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Поход выходного дня. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.		
Октябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики.		
Октябрь			Групповая.	2	Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей		42

			Теор. подг.		и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, втулки, каретка и вал каретки.		
Октябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Основы езды на велосипеде. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло.		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде.		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Практические занятия на учебном велодроме (в лесу, на спортивной, школьной площадке, на стадионе);		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному).		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Велоигры и простейшие велосоревнования.		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований.		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге,		

					восьмёрка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.		
Ноябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Веловикторина.		
Ноябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Велоэстафета. Велокросс.		
Ноябрь			Групповая. Пр. подг.	2	Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	История края, памятные исторические места.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Проведение краеведческой викторины.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Охрана природы. Закон об охране природы.		
Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.		

Декабрь			Групповая. Теор. подг.	1	Проведение краеведческой викторины.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Подготовка похода. Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.		
Январь			Групповая. Пр. подг.	2	Правила организации и подготовки личного и группового снаряжения.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Проведение краеведческой викторины.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	2	Организация ночлега в помещении. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.		

Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок		
Январь			Групповая. Пр. подг.	1	Проведение краеведческой викторины.		
Январь			Групповая. Пр. подг.	1	Туристская группа в походе. Правила безопасного поведения в походе. Спортивное и краеведческое содержание похода.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.		
Январь			Групповая. Теор. подг.	1	Поход выходного дня		
Февраль			Групповая. Пр. подг.	1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	1	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Просмотр фотоматериалов и подготовка видеofilьма.		
Февраль			Групповая.	1	Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.		

			Теор. подг.				
Февраль			Групповая. Пр. подг.	1	Оформление туристского уголка, летописи кружка, фотогазеты.		
Февраль			Групповая. Пр. подг.	2	Поход выходного дня.		50
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Подготовка выставки о работе кружка.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Обсуждение похода в группе, на совместном собрании.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.		Оформление документации, заполнение учётных карточек (паспортов туриста), награждение участников.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Спортивная подготовка туриста. Понятия о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Книги о путешествиях и путешественниках.		
Февраль			Групповая. Пр. подг.	2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Поход выходного дня		
Март			Групповая. Теор. подг.	2	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявление ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.		
Март			Групповая.	2	Физическая и морально-волевая		

			Пр. подг.		подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Туристское снаряжение. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету.		
Март			Групповая. Теор. подг.	2	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Графики дежурств на биваках.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.		
Апрель			Групповая.	2	Питание в походе. Примерный набор		

			Теор. подг.		продуктов питания для туристского похода.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Велопоходы по родному краю. Маршруты велопоходов по родному краю.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Цели и задачи зачётного учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого велолагеря. Его подготовка.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Особенности проведения велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирования мероприятия.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.		
Апрель			Групповая.	2	Подготовка и проведение велопохода,		

			Пр. подг.		подведение его итогов. Необходимые сведения из Правил организации самостоятельных туристских походов и путешествий на территории города.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Тщательная подготовка к велопоходу – основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права.		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	1	Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности.		
Май			Групповая. Пр. подг.	1	Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересечённой и сильнопересечённой местности.		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой.		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Поход выходного дня Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному).		52

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Реализация поставленных задач предусматривает наличие системы контроля и мониторинга творческих, духовных и физических достижений обучающихся.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются следующие формы:

- ведение журнала посещаемости;
- видеозаписи практических мероприятий;
- ведение журналов для заметок обучающимися;
- анкетирования обучающихся для мониторинга результатов мероприятий;
- тестирование для определения уровня усвоения теоретической части;
- фотосъемка;
- творческие работы обучающихся (рисунки, эссе, рассказы);
- отработка нормативов.

Разнообразие форм отслеживания и фиксации результатов обусловлено выбором личностных, метапредметных и предметных задач, решение которых требует использование нескольких вариантов контроля. Кроме того, это в большей мере позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому из обучающихся и реализовать формирование его личностных ориентиров более успешно.

Для демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы:

- защита творческих работ;
- конкурсы (командные и индивидуальные);
- открытые занятия;
- соревнования;
- игровые занятия.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков

Промежуточная аттестация проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных заданий.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов и тестов.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков.

Оценивание знаний, умений, навыков осуществляется по трём уровням: высокий, средний, ниже среднего.

<i>Уровень</i>	<i>Критерии оценивания практических навыков</i>
Низкий	Работа по образцу. Учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога.
Средний	Работа по условию - выполнение практического задания, требующего творческой активности.
Высокий	Работа по собственному замыслу - самостоятельная постановка цели и задач и поиск способов её решения.
<i>Уровень</i>	<i>Критерии оценивания практических навыков</i>
Низкий	Большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся овладевает знаниями в объёме не менее 50%.
Средний	Соответствие основным требованиям «высокого уровня», но

	допущены неточности в изложении понятий, объяснений, взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 75%
Высокий	Наличие точных знаний по теме.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение, рассчитанное на учебную группу до 15 чел.;
- оборудование (ПК с возможностью выхода в Интернет);
- снаряжения для туристических походов.

На практических занятиях необходимо использовать следующее снаряжение:

1. Обвязки (страховочные системы);
2. Карабины;
3. Жумары;
4. Спусковые устройства;
5. Веревки;
6. Палатки;
7. Костровые приспособления;
8. Туристские коврики;
9. Печь (зимой);
10. Лыжи.

4.2. Кадровое обеспечение программы:

_____ (ФИО преподавателя доп. образования)

_____ (наименование общеобразовательного учреждения (филиала))

4.3. Учебно-методическое обеспечение:

Название темы	Форма занятий	Формы методического материала	Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса
Введение	Групповая. Теоретическая подготовка.		Словесно-наглядные
Введение	Групповая. Теоретическая подготовка.	Информационные стенды. Дидактический материал: «Походная туристская игротека»	Словесные. Наглядные.
Природа родного края и его история Краеведческая работа в походе	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Информационные стенды, аптечка	Словесные. Наглядные. Репродуктивные.
Подготовка похода	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Видеосюжеты, спортивный инвентарь	Словесные. Наглядные. Репродуктивные.
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Видеосюжеты, спортивный инвентарь	Словесные. Исследовательские.
Проведение	Групповая.		Словесные.

походов: 8 однодневных	Теоретическая подготовка.		Наглядные. Исследовательские.
История и природа Чеченской республики	Групповая. Теор. и пр. подготовка		Словесные. Наглядные. Исследовательские.
Подведение итогов похода	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Компас. Карта местности.	Словесные. Наглядные.
Ориентирование по компасу	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Компас. Карта местности.	Словесные. Наглядные.
Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Спортивное снаряжение.	Словесные. Наглядные.
Спортивная подготовка туриста	Групповая. Теор. и пр. подготовка		Словесные. Наглядные.
Туристское снаряжение	Групповая. Теор. и пр. подготовка		Словесные. Наглядные.
Туристский бивак	Групповая. Теор. и пр. подготовка		Словесные. Наглядные.
Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему			

Литература

1. Туризм и спортивное ориентирование, Л.В.Вяткин и др., 2001г. Москва.
2. Туристские слеты и соревнования учащихся, Ю.С.Константинов, 2003г. Москва.
3. Энциклопедия туриста, Е.И.Тамм, 1993г. Москва.
4. В поход пешком, В.А.Уваров, 1989г. «Советский спорт».
5. Карманный справочник туриста, Ю.А.Штюрмер, 1982г. Профиздат.
6. На маршруте туристы следопыты, А.А.Отапец, 1987г. Просвещение.
7. Уроки ориентирования, Ф.С.Уховский, 1972г. ЦДЮТ МО РФ.
8. Опасности в туризме, Ю.М.Штюрмер, 1972г. «Физкультура и спорт».
9. Питание туристов в походе, Н.А.Лесогор, 1980г. «Пищевая промышленность».