**Администрация г.Протвино Отдел образования**

*(Учредитель)*

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеский центр «Горизонт»**

*(Название организации–разработчика )*

***«Согласовано»***

Решение методсовета протокол №\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*ФИО секретаря МС*

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

***«УТВЕРЖДАЮ»***

Директор МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.П.Кудрявцева/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**дополнительная предпрофессиональная образовательная**

**программа объединения**

**«Пилигрим»**

*(Название программы учебного курса)*

Направленность: физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся 12-18 лет**

**Срок реализации – 3 года**

Химочкин Владимир Алексеевич

педагог дополнительного образования,

Химочкина Татьяна Николаевна

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт»

г. Протвино

2001г.

**Содержание**

[Пояснительная записка 2](#_Toc367520758)

[Учебно-тематический план 1 года обучения, 216 учебных часа 2](#_Toc367520759)

[Содержание программы 1 года обучения 2](#_Toc367520760)

[Учебно-тематический план 2 года обучения, 216 учебных часа 2](#_Toc367520761)

[Содержание программы 2 года обучения 2](#_Toc367520762)

[Учебно-тематический план 3 года обучения, 216 учебных часа 2](#_Toc367520763)

[Содержание программы 3 года обучения 2](#_Toc367520764)

[Прогнозируемые результаты программы 2](#_Toc367520765)

[Формы и способы проверки результатов 2](#_Toc367520766)

[Методическое обеспечение 2](#_Toc367520767)

[Список используемой и рекомендуемой литературы для педагогов 2](#_Toc367520768)

[Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей 2](#_Toc367520769)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2](#_Toc367520770)

## Пояснительная записка

Программа «Пилигрим» является модифицированной (адаптированной), комплексной, профессионально ориентированной, с интегрированной формой организацией. Составлена на основе федеральной программы «Юные судьи туристских соревнований» под общей редакцией Ю.С. Константинова, доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Издательство ЦДЮтур РФ, г. Москва, 2003 г., и материалов, обобщающих опыт работы в данном направлении.

**Нормативная база программы:**

* Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ;
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года
* Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (в ред. Федеральных законов от 21.03.2002 N 31-ФЗ, от 29.06.2004 N 58-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ);
* Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 1996 г. N 387 «О дополнительных мерах поддержки молодежи в Российской Федерации»;
* Постановление Верховного совета РФ от 3 июня 1993 г. N 5090-1 «Об основных направлениях государственной молодежной политики в РФ»;
* Распоряжение Правительства РФ от 18.12.2006 г. №1760-р «Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации».

Программа «Пилигрим» реализуется с 2001 года. В 2009 году программа изменена в соответствии с требованиями письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844. В 2013 году внесено описание педагогических технологий, используемых при реализации программы, добавлен список литературы, рекомендуемой для детей и родителей.

**Срок реализации программы** – 3 года и более.

**Уровень усвоения программы** – общекультурный, общеразвивающий.

**Возраст обучающихся** – 12-18 лет.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая, спортивная.

**Актуальность программы.** В настоящее время в мире происходит огромное количество различных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и криминогенного характера. Занимаясь в объединении «Пилигрим», ребята получают практические навыки и умения по действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера, осваивают и закрепляют туристские навыки, умение рационального использования сил и средств, для преодоления возникающих трудностей, воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Мы не всегда можем управлять природой, предотвращать чрезвычайные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической обстановке, быть физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

**Педагогическая целесообразность.** Туристская деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуальной, духовной и физической составляющей, способствует изучению Родины, активно влияет на развитие способов умственной деятельности и действенно практической сферы личности. Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали. При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации программы:

* обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся деятельностью;
* насыщение деятельности детей и подростков элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящей на активные творческие, поисковые виды деятельности;
* дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
* организовывать обучение таким образом, чтобы оно стало источником положительных эмоций, доставляло детям удовлетворение и радость.

**Новизна программы.** Программа «Пилигрим» рассчитана на 3 года обучения по 216 часов в год по 6 часов в неделю (36 учебных недель). Более 90% учебных часов отведены на практические занятия: отработка туристской техники, ориентирование на местности, проведение походов, общая физическая и специальная подготовка и др. Освоение специальных профессиональных умений и навыков проходит методом практической отработки. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время сверх программы. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием детей. Рекомендуется использовать методику «погружения» обучающихся в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, возвращаясь к этому вопросу снова и снова при проведении занятий, тренировок, мероприятий, изучении новых тем. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для обучающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

В ходе реализации программы воспитанники научатся обслуживать себя в походе и дома: смогут самостоятельно подготовиться к походу, научатся выбирать и планировать маршрут, определять удобное место для стоянки, развести костёр и приготовить еду. Воспитанники третьего года обучения по своим потребностям (стремление к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя, самоутверждению) и возможностям (образовательным и физиологическим) готовы к организации туристских походов и слетов под педагогическим руководством, а так же самостоятельной туристско-краеведческой деятельности в коллективе сверстников.

Ребёнок включается в трудовую деятельность в различных ролях во множествах микрогруппах (совместное проживание в палатке, дежурная группа, походная группа, команда на соревнованиях, судейская бригада, обучение новичков), что даёт ему возможность раскрыть свой индивидуальный и творческий потенциал, способность к самореализации в проявлении компетенций и лидерских качеств.

**Отличительные особенности программы.** Каждый год обучения предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она включает в себя: краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностных ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

**Условия реализации программы.** Теоретические и практические занятия проводятся с помощью наглядных материалов и личной демонстрации выполнения задания. Педагог должен способствовать формированию у обучащихся умений и навыков самостоятельного принятия решения и неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Обязательным условием реализации программы являются практические занятия, которые проводятся в течение однодневных, двухдневных или более учебно-тренировочных походов, или во время проведения соревнований, туристских мероприятий, экскурсий, а также занятий, проводимых на местности (вокруг здания Детско-юношеского центра, лесополосе города, районе протвинского городского карьера, реки Протвы, деревень Кислино, Дракино, Ершово и др.), и в помещении (в учебном кабинете, зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, или участие в многодневном слете, соревновании, туристском лагере, сборах и т.п.

**Характеристика участников образовательного процесса.** Занятия в объединении «Пилигрим» – групповые. В реализации программы принимают участие дети от 12 до 18 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группы по 10 – 12 человек по уровню начальной подготовки. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 12 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда выявляется специализация (склонность к тому или иному виду деятельности) воспитанника. В группы второго и третьего года обучения могут приниматься дети, имеющие навыки начальной туристской подготовки, прошедшие обучение в ДЮЦ по программам «Школа безопасности», «Туризм. Экология. Краеведение», «Мой город» или обучающиеся спортивных школ города. Программа рассчитана на учащихся 6 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований родного края, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении. Приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, звания «Юный турист России».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, реализующих программы внеурочной деятельности и осуществляющих дополнительные образовательные программы ФГОС. Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости, при условии сохранности контингента обучающихся, дети могут заниматься по третьему году обучения в течение продолжительного срока, получая углублённые знания и отрабатывая навыки специальной техники, групповое обучение переходит в индивидуальное.

Программа «Пилигрим» рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения – 216 учебных часа в год (по три часа два раза в неделю, всего шесть часов в неделю или по два часа три раза в неделю, всего шесть часов в неделю), 2 год обучения – 216 учебных часа в год (по три часа два раза в неделю, всего шесть часов в неделю или по два часа три раза в неделю, всего шесть часов в неделю), 3 год обучения – 216 учебных часа в год (по три часа два раза в неделю, всего шесть часов в неделю или по два часа три раза в неделю, всего шесть часов в неделю), практические занятия составляют большую часть программы.

Для более полного усвоения и восприятия материала используются различные дидактические материалы: методические разработки педагога по тактике и технике спортивного туризма и ориентирования, разработки маршрутов на местности, схемы вязания узлов, карты-схемы спортивного ориентирования и др.

Программа предполагает дополнительные знания по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Биология», «Ботаника», «Мой край», «История» и др..

**Цель программы:** обучение детей и подростков технике и тактике спортивного ориентирования и туристско-краеведческой деятельности, развитие двигательной, функциональной и познавательной активности, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

**образовательные:**

* дать необходимую теоретическую и практическую базу знаний по туризму, ориентированию, гигиене, медицине и технике безопасности, обучить умениям, необходимых в походах и туристских соревнованиях;
* обучить работе со специальным туристским снаряжением, картой-схемой местности;
* обучить навыкам безопасного поведения в различных условиях природной среды и действиям в чрезвычайных ситуациях.

**развивающие:**

* развивать физические, морально-волевые качества, способствовать социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
* развивать самодеятельность воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческий потенциал, ответственность и самовыражение личности в достижении общественно-ценных и личностно-значимых целей;
* формировать у обучающихся потребность к познанию родного края, физическому и интеллектуальному самосовершенствованию.

**воспитательные:**

* подготовить воспитанников принимать решения в различных ситуациях на природе и в быту;
* воспитывать морально-волевые качества личности в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
* приобщить к здоровому образу жизни, организации активного досуга;
* воспитывать бережное отношение к природе и родному краю;
* способствовать формированию коммуникативных качеств и толерантности.

**Задачи первого года обучения:**

* научить пользоваться страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск-подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
* обучить правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, читать штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* научить комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению, обучить основам гигиены туриста;
* обучить мерам безопасности во время походов, соревнований, полигонных занятий;
* научить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным объектам, распознавать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
* развивать физические качества, укреплять здоровье, содействовать комплексному физическому развитию воспитанников;
* воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
* способствовать формированию у обучающихся чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Задачи второго года обучения:**

* обучить методике преодоления естественных препятствий согласно руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, научить анализировать итоги соревнований, находить ошибки в выполнении технических и тактических приёмов и исправлять их;
* научить планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, умениями движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
* развивать физические качества, укреплять здоровье, содействовать комплексному физическому развитию воспитанников;
* воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
* способствовать формированию у обучающихся чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Задачи третьего года обучения:**

* совершенствовать навыки работы с узлами, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельного планирования тактики и техники прохождения дистанции, изготовления носилок из подручных средств и организации иммобилизации пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
* обучить планированию маршрутов категорийных походов, навыкам организации и подготовки категорийных походов, самостоятельной организации туристского бивака, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
* научить грамотному обеспечению безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований и в походах;
* развивать физические качества, укреплять здоровье, содействовать комплексному физическому развитию воспитанников;
* воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
* способствовать формированию у обучающихся чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

## Учебно-тематический план 1 года обучения, 216 учебных часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | Туристская подготовка. | **6** | **56** | **62** |
| **2.** | Туристское многоборье. |  | **36** | **36** |
| **3.** | Топография и ориентирование. | **5** | **42** | **47** |
| **4.** | Общая и специальная физическая подготовка. | **1** | **63** | **64** |
| **5.** | Обеспечение безопасности жизнедеятельности. | **2** | **3** | **5** |
| **6.** | Итоговая аттестация воспитанников. |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **14** | **202** | **216** |

**Примерный учебно-тематический план 1 года обучения, 216 учебных часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Туристская подготовка.** | **6** | **56** | **62** |
| 1.1. | Инструктаж ТБ. Туристские путешествия. История развития туризма. | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Туристские возможности родного края. | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение. |  | 1 | 1 |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 |  | 1 |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию. | 1 | 1 | 2 |
| 1.6. | Питание в туристском походе. | 1 | 1 | 2 |
| 1.7. | Туристские должности в группе. | 1 | 1 | 2 |
| 1.8. | Туристские слёты и соревнования. |  | 4 | 4 |
| 1.9. | Походы. |  | 48 | 48 |
| **2.** | **Туристское многоборье.** |  | **36** | **36** |
| 2.1. | Специальное личное снаряжение. |  | 1 | 1 |
| 2.2. | Группы узлов. Их назначение и применение. |  | 1 | 1 |
| 2.3. | Работа с веревками. |  | 2 | 2 |
| 2.4. | Работа с карабинами. |  | 2 | 2 |
| 2.5. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная». |  | 12 | 12 |
| 2.6. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная». |  | 12 | 12 |
| 2.7. | Участие в соревнованиях по турмногоборью. |  | 6 | 6 |
| **3.** | **Топография и ориентирование.** | **5** | **42** | **47** |
| 3.1. | Топографическая и спортивная карты. | 1 | 1 | 2 |
| 3.2. | Условные знаки. | 1 | 1 | 2 |
| 3.3. | Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. | 1 | 1 | 2 |
| 3.4. | Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 1 | 1 | 2 |
| 3.5. | Спортивное ориентирование. | 1 | 16 | 17 |
| 3.6. | Соревнования по спортивному ориентированию. |  | 22 | 22 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка.** | **1** | **63** | **64** |
| 4.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на занятиях. | 1 |  | 1 |
| 4.2. | Общая физическая подготовка. |  | 33 | 33 |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка. |  | 30 | 30 |
| **5.** | **Обеспечение безопасности жизнедеятельности.** | **3** | **2** | **5** |
| 5.1. | Правила поведения на занятиях, в походе. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. | 1 |  | 1 |
| 5.2. | Возможные опасности в походе. Меры безопасности. | 1 |  | 1 |
| 5.3. | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка. | 1 |  | 1 |
| 5.4. | Основные приёмы по оказанию первой помощи. Иммобилизация пострадавшего**.** |  | 2 | 2 |
| **6.** | **Итоговая аттестация воспитанников.** |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **14** | **202** | **216** |

## Содержание программы 1 года обучения

1. **Туристская подготовка.**

Теория – 6 часов.

Практика – 56 часов.

**1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Теория – 1 час.

**1.2. Туристские возможности родного края.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Изучение района путешествия. Определение краеведческой цели похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встреча с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и др. Местные достопримечательности.

Теория – 1 час.

**1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Практика – 1 час.

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Теория – 1 час.

**1.5. Подготовка к походу, путешествию.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**1.6. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: сухой паёк и приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**1.7. Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание «здорового» микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, организатор культурной досуговой деятельности (культорг), организатор спортивной игровой деятельности (физорг) и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**1.8. Туристские слеты и соревнования.**

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях и слётах.

Практика – 4 часа.

**1.9. Походы.**

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Походы выходного дня (однодневные). Походы с одной ночевкой.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практика – 48 часов.

**2. Туристское многоборье.**

Практика – 36 часов.

**2.1 Специальное личное снаряжение.**

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые требования к личному снаряжению. Страховочная система. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Практика – 1 час.

**2.2 Группы узлов. Их назначение и применение.**

Вязка узлов и применение их на практике по назначению.

Практика – 1 час.

**2.3 Работа с веревками**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Маркировка верёвки.

Практика – 2 часа.

**2.4 Работа с карабинами**

Виды карабинов, особенности и различия, правила пользования карабинами, назначение и применение.

Практика – 2 часа.

**2.5. Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная».**

Подъём по склону с альпенштоком.

Подъём по склону с использованием перил:

* подъём «спортивный способ»;
* подъём по склону на схватывающем узле.

Спуск по склону с использованием перил:

* спуск «спортивным способом»;
* спуск на схватывающем узле.

Переправа по бревну с перилами. Преодоление заболоченного участка по жердям. Траверс склона. Параллельные перила.

Практика – 12 часов.

**2.6. Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная».**

Прокладывание (тропление) лыжни. Подъем, на лыжах «елочкой», «лесенкой». Спуск с торможением. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах.

Практика – 12 часов.

**2.7. Участие в соревнованиях по турмногоборью.**

Практика – 6 часов.

**3. Топография и ориентирование.**

Теория – 5 часов.

Практика – 42 часа.

**3.1. Топографическая и спортивная карты.**

Понятие о топографической и спортивной картах. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**3.2. Условные знаки.**

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**3.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах различного масштаба.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**3.4. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

**3.5. Спортивное ориентирование.**

Спортивные карты и их отличие от топографических. Условные знаки, масштаб спортивных карт. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практические занятия. Работа со спортивной картой в помещении: изучение знаков, планирование пути движения, анализ дистанции. Тренировки на местности.

Теория – 1 час.

Практика – 16 часов.

**3.6. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Практические занятия. Отработка умения ориентирования на местности в группах и индивидуально. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика – 22 часа.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория – 1 час.

Практика – 65 часов.

**4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на занятиях.**

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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Теория – 1 час.

**4.2. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, комплексном физическом развитии спортсменов, успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов. Бег.

Практика – 35 часов.

**4.3. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристики и методики оценки развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, сила и др. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

Практика – 30 часов.

**5. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.**

Теория – 3 часа.

Практика – 2 часа.

**5.1. Правила поведения на занятиях, в походе. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения.**

Профилактика несчастных случаев. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Поведение в случае террористического акта.

Теория – 1 час.

**5.2. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.**

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели и др. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовка группы и т.д.). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Теория – 1 час.

**5.3. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Теория – 1 час.

**5.4. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.**

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

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практическое занятие.

Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Оказание доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов. Отработка правил наложения шин.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения и его состояния, количества людей, оказывающих помощь. Иммобилизация пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Практическое занятие.

Отработка различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика – 2 часа.

**6. Итоговая аттестация воспитанников.**

Практика – 2 часа.

## Учебно-тематический план 2 года обучения, 216 учебных часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | Туристская подготовка. | **7** | **46** | **53** |
| **2.** | Туристское многоборье. |  | **54** | **54** |
| **3.** | Топография и ориентирование. | **2** | **46** | **48** |
| **4.** | Общая и специальная физическая подготовка. |  | **52** | **52** |
| **5.** | Обеспечение безопасности жизнедеятельности. | **3** | **4** | **7** |
| **6.** | Итоговая аттестация воспитанников. |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **12** | **204** | **216** |

**Примерный учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Туристская подготовка.** | **7** | **46** | **53** |
| 1.1. | Туристские путешествия. История развития туризма. | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Туристские возможности родного края. | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | 1 | 2 |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | 1 | 2 |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию. | 1 | 1 | 2 |
| 1.6. | Питание в туристском походе. | 1 | 2 | 3 |
| 1.7. | Туристские должности в группе. | 1 | 1 | 2 |
| 1.8. | Участие в соревнованиях. |  | 8 | 8 |
| 1.9. | Походы. |  | 32 | 32 |
| **2.** | **Туристское многоборье.** |  | **54** | **54** |
| 2.1. | Специальное личное снаряжение. |  | 1 | 1 |
| 2.2. | Группы узлов. Их назначение и применение. |  | 2 | 2 |
| 2.3. | Работа с веревками. |  | 2 | 2 |
| 2.4. | Работа с карабинами. |  | 1 | 1 |
| 2.5. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная». |  | 24 | 24 |
| 2.6. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная». |  | 6 | 6 |
| 2.7. | Участие в соревнованиях. |  | 18 | 18 |
| **3.** | **Топография и ориентирование.** | **2** | **46** | **48** |
| 3.1. | Топографическая и спортивная карта. Компас. | 1 | 1 | 2 |
| 3.2. | Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. | 1 | 1 | 2 |
| 3.3. | Виды ориентирования. Тренировки по ориентированию. |  | 20 | 20 |
| 3.4. | Соревнования по ориентированию. |  | 24 | 24 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка.** |  | **52** | **52** |
| 4.1. | Общая физическая подготовка. |  | 26 | 26 |
| 4.2. | Специальная физическая подготовка. |  | 26 | 26 |
| **5.** | **Обеспечение безопасности жизнедеятельности.** | **3** | **4** | **7** |
| 5.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка. | 1 |  | 1 |
| 5.2 | Правила поведения на занятиях, в походе.  Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. | 1 |  | 1 |
| 5.3 | Основные приемы по оказанию первой помощи. Иммобилизация пострадавшего**.** | 1 | 4 | 5 |
| **6.** | **Итоговая аттестация воспитанников.** |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **12** | **204** | **216** |

## Содержание программы 2 года обучения

1. **1.Туристская подготовка.**
2. Теория – 7 часов.
3. Практика – 46 часов.
4. **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**
5. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полеченных в школе, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.
6. История развития детско-юношеского туризма в стране, в родном городе, районе. Туристские традиции нашего коллектива. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, турмногоборью.
7. Теория – 1 час.
8. **1.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**
9. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.
10. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.
11. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Теория – 1 час.

1. **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**
2. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.
3. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганок, тросик, кан, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, заточка и замачивание топора. Усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.
4. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.
5. Практические занятия. Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
6. Теория – 1 час.
7. Практика – 1 час.
8. **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**
9. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие питьевой воды, дров и т.д.), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие в районе бивака сухих и гнилых деревьев и др.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).
10. Установка палатки. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре или тумане.
11. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.
12. Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.
13. Теория – 1 час.
14. Практика – 1 час.
15. **1.5. Подготовка к походу, путешествию.**
16. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Цели похода. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Смета расходов на поход. Составление меню и списка продуктов.
17. Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов.
18. Теория – 1 час.
19. Практика – 1 час.
20. **1.6. Питание в туристском походе.**
21. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Расчёт меню на день, на 2-3 дневный поход. Фасовка и упаковка продуктов.
22. Практические занятия. Составление меню на день, на несколько дней. Приготовление пищи на костре. Фасовка и упаковка продуктов при подготовке к тренировочным походам.
23. Теория – 1 час.
24. Практика – 2 часа.
25. **1.7. Туристкие должности в группе.**
26. Ответственный за питание. (1-2 чел). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Составление графика дежурства в походе. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.
27. Ответственный за снаряжение. (1-2чел) Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Ведомость распределения снаряжения. Контроль исправности снаряжении.
28. Штурман.(1-2чел). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительных сведений.
29. Краевед (1-2чел). Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог.
30. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.
31. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.
32. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.
33. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание маршрута). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.
34. Практические занятия. Распределение обязанностей в группе при подготовке к тренировочным походам. Работа учащихся по данной должности.
35. Теория – 1 час.
36. Практика – 1 час.
37. **1.8. Участие в соревнованиях.**
38. Участие в соревнованиях по туристическим навыкам, слетах.
39. Практика – 8 часов.
40. **1.9. Походы.**
41. Походы выходного дня (однодневные).
42. Походы с ночевками.
43. Подведение итогов турпохода. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.
44. Практика – 32 часа.
45. **2. Туристское многоборье.**

Практика – 54 часа.

1. **2.1 Специальное личное снаряжение.**
2. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.
3. Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.
4. Практика – 1 час.
5. **2.2. Группы узлов, их назначение и применение.**
6. Вязка узлов и применение их по назначению.
7. Практика – 2 часа.
8. **2.3 Работа с веревками.**
9. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвка, маркировка верёвки.
10. Практика – 2 часа.
11. **2.4 Работа с карабинами.**
12. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.
13. Практика – 1 час.
14. **2.5. Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная».**
15. Подъём по склону с использованием перил:

* подъём «спортивным способом»;
* подъем по склону с самостраховкой.

1. Спуск по склону с использованием перил:

* спуск «спортивным способом»;
* спуск с самостраховкой.

1. Переправа по бревну с использованием перил. Преодоление заболоченного участка по жердям. Параллельные перила. Навесная переправа. Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.
2. Практика – 24 часа.
3. **2.6. Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная».**
4. Прокладывание (тропление) лыжни. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Скоростной спуск. Технические этапы на лыжах с использованием веревок.
5. Практика – 6 часов.
6. **2.7. Участие в соревнованиях.**
7. Участие в соревнованиях по турмногоборью.
8. Практика – 18 часов
9. **3. Топография и ориентирование.**
10. Теория – 2 часа.
11. Практика – 46 часов.
12. **3.1. Топографическая и спортивная карта. Компас.**
13. Повторение материала. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление, какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.
14. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, рельеф, местные предметы. Влияние характера рельефа, растительности на пути движения.
15. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.
16. Практические занятия. Упражнение на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.
17. Теория – 1 час.
18. Практика – 1 час.
19. **3.2. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.**
20. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной ситуации). Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.
21. Повторение материала. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми по растительности.
22. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.
23. Движение вдоль ручьев, рек. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту.
24. Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, светилам.
25. Теория – 1 час.
26. Практика – 1 час.
27. **3.3. Виды ориентирования. Тренировки по разным видам ориентирования.**
28. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Спортивный лабиринт.
29. Практика – 20 часов.
30. **3.4. Соревнования по ориентированию.**
31. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.
32. Практические занятия. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.
33. Практика – 24 часа.
34. **4. Общая и специальная физическая подготовка.**
35. Практика – 52 часа.
36. **4.1.Общая физическая подготовка.**
37. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
38. Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
39. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
40. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
41. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах.
42. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км.
43. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3 км. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения.
44. Спортивные игры. Футбол, вышибалы, волейбол.
45. Практика – 26 часов.
46. **4.2. Специальная физическая подготовка.**
47. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пресеченной местности на дистанции от 3 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.
48. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.
49. Упражнения для развития ловкости, прыгучести. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки с бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие: переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам реки.
50. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от земли. Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.
51. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». Маховые движения руками и ногами. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками, ногами. Расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны.
52. Практика – 26 часов.
53. **5. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.**
54. Теория – 3 часа.
55. Практика – 4 часа.
56. **5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка.**
57. Личная гигиена туриста и спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.
58. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.
59. Повторение материала. Состав походной аптечки, перечень, назначение, дозировка медикаментозных препаратов. Формирование личной походной аптечки.
60. Теория – 1 час.
61. **5.2. Правила поведения на занятиях, в походе. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения.**

Повторение материала. Профилактика несчастных случаев. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, в лесополосе. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила перехода группы по шоссе. Поведение в случае террористического акта.

Теория – 1 час.

1. **5.3. Основные приемы по оказанию первой помощи. Иммобилизация пострадавшего.**
2. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, замерзание. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.
3. Заболевания, связанные с укусами пчёл, комаров, клещей, змей.
4. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах, ранах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
5. Практические занятия. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего при помощи подручных и специальных средств. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Положение пострадавшего при транспортировке. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.
6. Теория – 1 час.
7. Практика – 4 часа.
8. **6. Итоговая аттестация воспитанников.**
9. Практика – 2 часа.

## Учебно-тематический план 3 года обучения, 216 учебных часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | Туристская подготовка. | **4** | **44** | **48** |
| **2.** | Туристское многоборье. | **1** | **58** | **59** |
| **3.** | Топография и ориентирование. | **2** | **50** | **52** |
| **4.** | Общая и специальная физическая подготовка. |  | **48** | **48** |
| **5.** | Обеспечение безопасности жизнедеятельности. | **2** | **5** | **7** |
| **6.** | Итоговая аттестация воспитанников. |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **12** | **204** | **216** |

1. **Примерный учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Туристская подготовка.** | **4** | **44** | **48** |
| 1.1 | Туристские возможности родного края. | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение. |  | 1 | 1 |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | 1 | 2 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию. |  | 3 | 3 |
| 1.5. | Питание в туристском походе. | 1 | 1 | 2 |
| 1.6. | Обеспечение безопасности в походе. | 1 |  | 1 |
| 1.7. | Участие в соревнованиях. |  | 4 | 4 |
| 1.8. | Походы. |  | 34 | 34 |
| **2.** | **Туристское многоборье.** | **1** | **58** | **59** |
| 2.1. | Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». | 1 |  | 1 |
| 2.2. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная». |  | 34 | 34 |
| 2.3. | Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная». |  | 8 | 8 |
| 2.4. | Участие в соревнованиях. |  | 16 | 16 |
| **3.** | **Топография и ориентирование.** | **2** | **50** | **52** |
| 3.1. | Топографическая и спортивная карты. Компас. | 1 |  | 1 |
| 3.2. | Способы ориентирования. | 1 |  | 1 |
| 3.3. | Виды спортивного ориентирования. Тренировки по различным видам ориентирования. |  | 26 | 26 |
| 3.4. | Соревнования по спортивному ориентированию. |  | 24 | 24 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка.** |  | **48** | **48** |
| 4.1. | Общая физическая подготовка. |  | 24 | 24 |
| 4.2. | Специальная физическая подготовка. |  | 24 | 24 |
| **5.** | **Обеспечение безопасности жизнедеятельности.** | **2** | **5** | **7** |
| 5.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка. | 1 |  | 1 |
| 5.2 | Правила поведения на занятиях, в походе.  Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. | 1 |  | 1 |
| 5.3 | Основные приемы по оказанию первой помощи. Иммобилизация пострадавшего. |  | 5 | 5 |
| **6.** | **Итоговая аттестация воспитанников.** |  | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **9** | **207** | **216** |

## Содержание программы 3 года обучения

**1.Туристская подготовка.**

Теория – 4 часа.

Практика – 44 часа.

* 1. **Туристские возможности родного края.**

Обзор экскурсионных объектов, музеи Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История города Протвино.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с интересными людьми. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Теория – 1 час.

* 1. **Личное и групповое туристское снаряжение**

Особенности личного и группового снаряжения для различных походов. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практические занятия. Работа с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Практика – 1 час.

* 1. **Организация туристского быта, привалы и ночлеги.**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды, холодильника, мусорной ямы и др. Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на днёвке.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

* 1. **Подготовка к походу, путешествию.**

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисковом спасательном отряде.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов, графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Практика – 3 часа.

* 1. **Питание в туристском походе.**

Особенности организации питания в походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Теория – 1 час.

Практика – 1 час.

* 1. **Обеспечение безопасности в походе.**

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.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников, недисциплинированность. Слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль, неумение оказать грамотно первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные, насекомые, растения, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязанность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Теория – 1 час.

* 1. **Походы.**

Походы однодневные, 2-3-х дневные, многодневные, категорийные.

Подведение итогов турпохода. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика – 34 часа.

1. **Туристское многоборье.**

Теория – 1 час.

Практика – 58 часов.

* 1. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная».**

Основной документ по проведению соревнований по туристскому многоборью (спортивному туризму) «Регламент проведения по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», 2009 г.

* условные обозначения;
* общие сведения документов (дата и место проведения, состав группы (связки), характер маркировки, система оценки нарушений, необходимость заполнения декларации;
* основные параметры (класс, длина, набор высоты, КВ, количество этапов);
* условия прохождения этапов;
* расстояния между этапами (в том числе стартом и первым этапом, последним этапом и финишем) – для коротких дистанций;
* схема дистанции.

Теория – 1 час.

* 1. **Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «пешеходная».**

Вязка узлов, применяемых в туристской технике: карабинная удавка, штык, булинь, восьмерка, «заячьи уши», грейпвайн, схватывающий, встречный, восьмерка одним концом и др.

Подъём по склону с альпенштоком.

Подъём по склону с использованием перил:

* «спортивный способ»;
* подъём по склону с использованием самостраховки;
* подъём по склону с использованием перил, наведенных командой.

Спуск по склону с использованием перил:

* спуск «спортивным способом»;
* спуск с использованием самостраховки;
* спуск по склону с использованием перил, наведенных командой.

Переправа по бревну с использованием перил, наведенных командой:

* переправа по бревну через сухой овраг;
* переправа по бревну через водную преграду.

Преодоление заболоченного участка по жердям.

Траверс склона:

* траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
* движение по наклонным перилам;
* траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным командой.

Параллельные перила:

* переправа по веревкам, наведенным судьями;
* переправа по параллельным перилам, наведенным командой;

Навесная переправа:

* движение группы по судейским перилам;
* наведение навесной переправы силами команды.

Практика – 34 часа.

* 1. **Техника преодоления естественных препятствий, дистанция «лыжная».**

Прокладывание (тропление) лыжни. Движение по открытому (тонкому) льду. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Этапы пешеходного турмногоборья в зимних условиях (с использованием лыж):

* подъем по склону с использованием перил;
* спуск по склону с использованием перил;
* переправа по бревну с использованием перил;
* навесная переправа;
* параллельные перила.

Практика – 8 часов.

* 1. **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях по турмногоборью.

Практика – 16 часов.

1. **Топография и ориентирование.**

Теория – 2 часа.

Практика – 50 часов.

**3.1. Топографическая и спортивная карты. Компас.**

Повторение материала, углублённое изучение. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление, какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, рельеф, местные предметы. Влияние характера рельефа, растительности на пути движения.

Компас, работа с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Теория – 1 час.

**3.2. Способы ориентирования.**

Ориентирование по местным предметам. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной ситуации).

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

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

Действия в случае потери ориентировки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту.

Теория – 1 час.

**3.3. Виды спортивного ориентирования. Тренировки по различным видам ориентирования.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, произвольном направление, маркированная трасса. Движение по обозначенному маршруту, легенде.

Практика – 26 часов.

**3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Тренировки по разным видам ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика – 24 часа.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Практика – 48 часов.

**4.1.Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км.

Спортивные игры. Футбол, вышибалы, волейбол.

Практика – 24 часа.

**4.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пресеченной местности на дистанции от 3 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Марш-броски и туристские походы (однодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 10, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения для развития ловкости, прыгучести. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки с бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие: переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам реки. Спуски и подъемы на лыжах по склонам различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от земли. Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». Маховые движения руками и ногами. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками, ногами. Расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны.

Практика – 24 часа.

**5. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.**

Теория – 2 часа.

Практика – 5 часов.

**5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная аптечка.**

Повторение материала. Личная гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Состав походной аптечки, перечень, дозировка, назначение лекарств.

Теория – 1 час.

**5.2. Правила поведения на занятиях, в походе. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения.**

Повторение материала. Профилактика несчастных случаев. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, в лесополосе. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила перехода группы по шоссе. Поведение в случае террористического акта.

Теория – 1 час.

**5.3. Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, замерзание. Ушибы, ссадины, потертости. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оказание условно пострадавшему первой помощи.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего при помощи подручных и специальных средств. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Спуск пострадавшего при помощи сопровождающих.

Практика – 5 часов.

**6. Итоговая аттестация воспитанников.**

Практика – 2 часа.

## Прогнозируемые результаты программы

**образовательные:**

* дети владеют необходимой теоретической и практической базой знаний по туризму, ориентированию, гигиене, медицине и технике безопасности, владеют умениям, необходимых в походах и туристских соревнованиях;
* умеют работать со специальным туристским снаряжением, пользоваться картой-схемой местности;
* имеют навыки безопасного поведения в различных условиях природной среды и действий в чрезвычайных ситуациях.

**развивающие:**

* развиваются физические, морально-волевые качества, дети социально адаптируются способом туристской деятельности;
* развивается самодеятельность воспитанников путём создания благоприятных условий для проявления инициативы, творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности для достижении общественно-ценных и личностно-значимых целей;
* у обучающихся формируется потребность к познанию родного края, физическому и интеллектуальному самосовершенствованию.

**воспитательные:**

* воспитанников грамотно принимают решения в различных ситуациях на природе и в быту;
* воспитываются морально-волевые качества личности в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
* дети приобщаются к здоровому образу жизни, организации активного досуга;
* обучающиеся бережно относятся к природе и родному краю;
* формируются и развиваются коммуникативные качества и толерантность.

**Прогнозируемые результаты первого года обучения:**

* обучающиеся умеют пользоваться страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск-подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
* имеют опыт прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья на соревнованиях различного уровня, умеют читать штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* умеют комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению, знают и соблюдают основы гигиены туриста;
* знают и соблюдают меры безопасности во время походов, соревнований, полигонных занятий;
* различают стороны горизонта, ориентируются по природным объектам, распознают условные знаки спортивных и топографических карт, умеют измерять расстояние шагами, работать с компасом;
* развиваются физические качества, укрепляется здоровье, физическое развитие воспитанников проходит комплексно;
* воспитываются волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициатива, ответственность;
* формируется у обучающихся чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Прогнозируемые результаты второго года обучения:**

* умеют преодолевать естественные препятствия согласно руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закрепляются на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, умеют анализировать итоги соревнований, находить ошибки в выполнении технических и тактических приёмов и исправлять их;
* умеют планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, владеют тактическими приемами спортивного наведения, умениями движения по азимуту, знают и соблюдают правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
* развиваются физические качества, укрепляется здоровье, физическое развитие воспитанников проходит комплексно;
* воспитываются волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициатива, ответственность;
* формируется у обучающихся чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Прогнозируемые результаты третьего года обучения:**

* совершенствуются навыки работы с узлами, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельного планирования тактики и техники прохождения дистанции, изготовления носилок из подручных средств и организации иммобилизации пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
* умеют планировать маршруты категорийных походов, имеют навыки организации и подготовки категорийных походов, самостоятельной организации туристского бивака, составления отчетов по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
* грамотно обеспечивают безопасность при работе на технических этапах индивидуальных и групповых дистанций соревнований и в походах;
* развиваются физические качества, укрепляется здоровье, физическое развитие воспитанников проходит комплексно;
* воспитываются волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициатива, ответственность;
* формируется у обучающихся чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

## Формы и способы проверки результатов

Каждый воспитанник должен в течение года принять участие в контрольных испытаниях, учебно-тренировочных однодневных походах, соревнованиях по спортивному ориентированию и турмногоборью, лыжных соревнованиях, конкурсе по безопасности в походе, оказанию первой помощи пострадавшему. Результаты по итогам выполнения перечисленных форм занятий являются промежуточной аттестацией и засчитываются обучающемуся в конце года при итоговой аттестации.

В конце каждого учебного года в объединении проводится итоговая аттестация в виде подведения итогов работы воспитанников за год (Приложение). Завершается учебный год однодневным или двухдневным походом. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных навыков, умений подготовки и проведения походов, ориентированию на местности, технике туризма, организации быта в полевых условиях, обеспечения безопасности жизнедеятельности, оказания доврачебной помощи пострадавшему и т.д.

Полученные результаты позволяют оценивать состояние образовательного процесса и развитие воспитательного процесса, прогнозировать новые достижения.

В конце третьего года обучения, воспитанникам может быть выдано «Удостоверение» о прохождении трёхгодичного (полного) курса обучения программе туристского объединения «Пилигрим».

## Методическое обеспечение

**Формы проведения занятий:** теоретическое, практическое, комбинированное занятие, контрольные испытания, учебно-тренировочные однодневные и многодневные походы, соревнованиях по спортивному ориентированию и турмногоборью, лыжные соревнования, защита проектов, конкурс, слёт, викторина.

**Форма организации детей на занятиях:** фронтальная, коллективная, групповая, коллективно-групповая, индивидуальная.

**Методы организации занятий:** словесный, наглядный, практический, исследовательский.

**Средства обучения:**

Рекомендуемый перечень группового учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы занятий объединения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования** | **Кол-во единиц** |
| **1** | Палатки туристские. | Комплект |
| **2** | Тенты для палаток (нижние). | Комплект |
| **3** | Тенты для палаток (верхние). | Комплект |
| **4** | Колышки для палаток. | Комплект |
| **5** | Стойки для палаток. | Комплект |
| **6** | Веревка основная (40 м). | 2 шт. |
| **7** | Веревка основная (30 м). | 1 шт. |
| **8** | Веревка вспомогательная (60 м). | 2 шт. |
| **9** | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм). | Комплект |
| **10** | Петли пруссика (веревка 8 мм). | Комплект |
| **11** | Система страховочная. | Комплект |
| **12** | Карабин туристский. | Комплект |
| **13** | Альпеншток. | Комплект |
| **14** | Компас жидкостный для ориентирования. | Комплект |
| **15** | Курвиметр. | 2 шт. |
| **16** | Планшеты для зимнего ориентирования. | Комплект |
| **17** | Призмы для ориентирования на местности. | Комплект |
| **18** | Компостеры для отметки прохождения КП. | Комплект |
| **19** | Секундомер электронный. | 2 шт. |
| **20** | Аптечка медицинская в упаковке. | Комплект |
| **21** | Тонометр. | 2 шт. |
| **22** | Пила двуручная в чехле. | 1 шт. |
| **23** | Топор в чехле. | 2 шт. |
| **24** | Таганок костровой. | 2 шт. |
| **25** | Тросик костровой. | 1 шт. |
| **26** | Рукавицы костровые (брезентовые). | Комплект |
| **27** | Тент хозяйственный. | 1 шт. |
| **28** | Клеенка кухонная. | 2 шт. |
| **29** | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.). | Комплект |
| **30** | Каны (котлы) туристские. | 2 комплект |
| **31** | Ремонтный набор в упаковке. | Комплект |
| **32** | Лопата саперная в чехле. | 1 шт. |
| **33** | Проектор, экран демонстрационный. | 1 шт. |
| **34** | Компьютер, сканер, принтер. | 1 шт. |
| **35** | Рулетка 15-20 м. | 1 шт. |
| **36** | Лента мерная. | 1 |
| **37** | Термометр наружный. | 2 шт. |
| **38** | Термометр водный. | 2 шт. |
| **39** | Планшет для глазомерной съемки местности. | 4 шт. |
| **40** | Дальномер простейший. | 4 шт. |
| **41** | Карандаши цветные, чертежные. | Комплект |
| **42** | Транспортир. | Комплект |
| **43** | Карты топографические учебные. | Комплект |
| **44** | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту). | Комплект |
| **45** | Условные знаки спортивных карт. | Комплект |
| **46** | Условные знаки топографических карт. | Комплект |
| **47** | Учебные плакаты «Туристские узлы». | Комплект |
| **48** | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности. | Комплект |

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов 80-100 л;
3. Коврик туристский;
4. Спальник;
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Лыжи, палки, лыжные ботинки;
19. Индивидуальная страховочная система;
20. Карабины 5 штук, жумар, спусковое устройство;
21. Каска;
22. Перчатки для туристской техники;
23. Компас;
24. Часы.

**Педагогические технологии, используемые при реализации программы**

**Здоровьесберегающие технологии**

(Н.К.Смирнов, В.Д. Сонькин, О.В.Петров)

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Большая часть программы «Туризм» уделяется спортивному ориентированию – виду спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. Мы занимаемся ориентированием бегом и на лыжах. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые формируются по различным принципам:

• по возрасту;

• по уровню мастерства участников.

Для успешного прохождения трассы соревнований необходимы в равной мере умение ориентироваться и физическая подготовленность спортсмена.

Первое и главное достоинство спортивного ориентирования – органическое сочетание физической и умственной деятельности. Естественное, но несколько однообразное физическое упражнение, как бег, выполняется в интенсивной мыслительно-игровой обстановке, когда по ходу дела решаются разнообразные задачи по сличению карты с местностью, по оценке постоянно меняющейся ситуации, по выбору оптимальных вариантов пути между контрольными пунктами и масса других.

Второе важное достоинство спортивного ориентирования – это его исключительно физкультурно-оздоровительный характер. С оздоровительной точки зрения у ориентирования нет равных видов спорта. И, прежде всего, потому, что бег в нем осуществляется с умеренной нагрузкой. Бег в предельно высоком темпе неминуемо приведет к ошибкам и снижению результата. Кроме того, соревнования в беге с картой и компасом проходят в «кислородной» подушке лесной растительности.

Третье достоинство ориентирования заключается в том, что благодаря своим особенностям оно может лучше, чем какой-либо другой вид спорта коренным образом решить проблему привлечения к физической культуре подрастающее поколение. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием – увлекательная игра. Заставлять детей заниматься спортивным ориентированием нет необходимости, надо лишь научить их и создать условия (подготовить карту и дистанцию). Недаром в скандинавских странах этот вид спорта развит среди детей необычайно широко. В Финляндии, например, спортивное ориентирование преподают в виде обязательного предмета, наравне с такими предметами, как математика, история или биология, введено в школьную программу.

Четвертое достоинство: спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бездарных», как в других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех и эти шансы время от времени реализуются. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей значимости и полноценности.

Есть у ориентирования еще одно преимущество, психологического свойства. Оно состоит в том, что некоторые люди, не склонные к публичным выступлениям, не желают выставлять себя напоказ зрителю в спортивном зале, на беговой дорожке, на спортплощадке. Поскольку бег с картой и компасом проходит среди природы, вдали от зрителей и прохожих, спортсмену нет нужды опасаться насмешек, и он чувствует себя уверенно и комфортно, что положительно сказывается на психическом здоровье воспитанников.

Большое внимание в программе уделяется туризму и туристской подготовке, однодневным и многодневным походам, походам дальнего следования. Туристский поход выходного дня – это пеший (горный, водный, лыжный, велосипедный) переход группы детей по определенному маршруту с воспитательными, спортивно-оздоровительными и познавательными целями продолжительностью в один, два, три дня. Главным в подготовке походов выходного дня является цель. Для ее решения разрабатывается определенный маршрут. Лучше начинать с однодневных походов, набрать опыт, а затем уже переходить к походам с ночевками. Мы предлагаем ребятам проверить себя, свою волю, выносливость, характер, почувствовать силу товарищества. В общении с природой человек черпает силы жизни. Это надо почувствовать хотя бы раз. Отправляются в походы самые обычные люди, но по возвращению характеры заметно меняются в лучшую сторону. Учитель и ученики в походе – партнеры, объединенные общей целью, учитель – вожак, а ребята – его соратники. Общее интересное дело всегда объединяет людей. Ребята будут ближе и понятнее друг другу, отношения между ними станут более дружескими. А учитель станет старшим товарищем ребятам.

Помимо спортивного ориентирования и туристских походов в программу входит – туристское многоборье, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, личная гигиена и различные спортивные игры (волейбол, футбол и т.д.). Многолетний опыт работы в данном направлении позволяет говорить о том, что разработанная программа оказывает активное влияние на физическое и психическое здоровье воспитанников, закрепляет в сознании привычки здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников, гармонично развивается опорно-двигательный аппарат, воспитываются моральные и волевые качества, психологическая устойчивость.

**Технология личностно-ориентированного обучения**

(по И.С.Якиманской)

Цель: раскрытие и развитие индивидуальности каждого ребенка, формирование гармоничного физического развития.

В современном обществе всё более значимой является роль индивидуальной личности и личностно-ориентированного подхода в обучении детей как важного и необходимого звена в практике физического воспитания. Учитывая, что при личностно-ориентированном образовании основная цель – это создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций субъектов образовательного процесса, основными методами обучения являются продуктивные: проблемное изложение, эвристические, исследовательские. Именно эти методы позволяют придать деятельности детей черты осознанности, существенно повысить мотивацию обучения, педагогическому процессу перейти на качественно другой уровень, актуализировать развитие личностных способностей каждого ребёнка.

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку. Любая личностно-ориентированная технология предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

При проведении занятия предусматриваю распределение обучающихся по типологическим группам для более объективного учёта индивидуальных особенностей учащихся. Так при прохождении детьми дистанции по спортивному ориентированию я ставлю детей в «связки» (парами) учитывая их уровень общей физической подготовки. Если этого не сделать, то физически более развитый ребёнок будет испытывать дискомфорт от того, что может сделать больше и быстрее, а более слабый от того, что выкладывая все свои силы, он всё равно не поспевает за сильным товарищем. Разрабатывая маршруты спортивного ориентирования, всегда учитываю варианты сложности прохождения различного уровня. Так же личностно-ориентированный подход обучения используется при распределении обязанностей в походах и путешествиях, местных и выездных соревнованиях. Организуя работу в группах детей, я придерживаюсь 5 основным принципам:

* принцип природосообразности, который исходит из индивидуальных природных задатков каждого обучающегося;
* принцип связи физического воспитания с подготовкой детей и подростков к жизни и труду;
* принцип гармоничного развития личности, выражающийся в единстве всех сторон воспитания личности – эмоционально-волевой, мотивационной, интеллектуально-мировоззренческой;
* принцип гуманизма, признающий личность ребёнка ценностью и необходимость гуманного отношения к нему;
* принцип соответствия возрастным и индивидуальным особенностям детей, так как каждое личностное качество обусловлено различными уровнями развитости индивидуальных психических процессов.

Результат использования технологии личностно-ориентированного обучения:

* персональное развитие личностных качеств каждого воспитанника;
* развитие способов умственной деятельности;
* сохраняется контингент группы, дети с удовольствием посещают занятия;
* каждый воспитанник преодолевает трудности по мере своих сил и возможностей;
* призовые места на соревнованиях муниципального, регионального и федерального уровня.

**Технология группового обучения**

(В.К.Дьяченко, И.Б.Первин)

Групповая технология обучения предполагает использование малых групп (3-4 человек) и такую организацию работы, при которой обучающиеся тесно взаимодействуют между собой.

Цель: развитие навыков сотрудничества и работы в группе.

Групповая технология обучения влияет на развитие речи, коммуникативности, мышления, интеллекта и ведет к взаимному обогащению учащихся. Групповая технология обучения обеспечивает непосредственное взаимодействие учеников на партнерской основе, что создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между членами группы. Используя групповые технологии в образовательном процессе, педагог руководит работой через устные или письменные инструкции, которые даются до начала работы. С педагогом нет прямого постоянного контакта в процессе познания, который организуется членами группы самостоятельно. Таким образом, групповая форма работы − это форма самостоятельной работы воспитанников при непосредственном взаимодействии их между собой.

Групповая работа, как правило, начинается с фронтальной работы всех воспитанников, в ходе которой педагог ставит проблему. Далее осуществляется деление учащихся на группы и распределение заданий. При формировании групп учитываю психологическую совместимость учеников и их симпатии, сообщив, какие критерии помогут сделать их работу плодотворной. Использую групповую работу двух видов: единую и дифференцированную. При единой групповой работе все группы выполняют одинаковые задания в рамках общей темы, дифференцированная групповая работа предполагает выполнение группами различных заданий. Групповая работа активно используется при изучении топографии и ориентировании на незнакомой местности, при работе со специальным снаряжением, при подготовке к командным соревнованиям, а так же при распределении обязанностей в туристском походе: одна группа отвечает за дрова и костёр, другая за приготовление пищи, ежедневно меняясь обязанностями.

Следующая практическая проблема – внутригрупповой распорядок работы. Это связано с выбором в группе руководителя или ответственного, который распределяет обязанности между членами группы, руководит обсуждением и принятием решения. Выбор руководителя является задачей самой группы.

Г.К. Селевко, один из специалистов в области образовательных технологий, выделяет следующие этапы групповой работы:

**1. Подготовка к выполнению группового задания.**

1. Постановка познавательной задачи (проблемы).
2. Инструктаж о последовательности работы.
3. Раздача дидактического материала по группам.

**2. Групповая работа.**

1. Знакомство с материалом, планирование работы в группе.
2. Распределение заданий внутри группы.
3. Индивидуальное выполнение задания.
4. Обсуждение индивидуальных результатов работы в группе.
5. Обсуждение общего задания группой (замечания, дополнения, уточнения и обобщения).

**3. Заключительная часть.**

1. Сообщение о результатах работы в группах.
2. Анализ познавательной задачи.
3. Общий вывод педагога о групповой работе и достижении каждой группы.

Результат внедрения технологии группового обучения:

В процессе работы от одного члена группы к другому передается личностное ценное суждение. Каждый имеет право на собственную точку зрения и право на свободный самостоятельный выбор решения. Снимается состояние неуверенности, что способствует формированию социальных мотивов учения, в основе которых лежат стремления к обретению желаемого статуса среди товарищей и к сотрудничеству с ними. У каждого члена группы появляется реальная возможность увидеть рядом с собой человека в его индивидуальном проявлении и принять его, так как совместная деятельность не позволяет оставаться безразличным к другим членам группы. Она заставляет становиться на те или иные позиции, означает пересмотр отношений между членами группы в лучшую сторону и способствует развитию коммуникативных навыков и навыков адекватного социального поведения.

**Технология внутреннего дифференцированного обучения**

(И.С.Якиманская, Л.С.Выготский)

Дифференцированное обучение – это форма организации учебного процесса, при которой педагог работает с группой учащихся, составленной с учётом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа).

**Цель**: создание оптимальных условий для выявления и развития задатков, интересов и способностей, обучение каждого воспитанника на уровне его возможностей и способностей.

Деление группы на небольшие подгруппы с одинаковым потенциалом, помогает воспитанникам более плодотворно изучить и освоить материал занятий, при этом помогая друг другу, поддерживая, не стесняясь своего незнания. Группу делю на подгруппы по 3-4 человека, которым выдаются посильные индивидуальные задания различной сложности, например: по определению азимута или вязания узлов, подкреплённые раздаточным материалом. Требования к выполнению предъявляются с учётом возрастных особенностей подгруппы, имеющихся знаний и умений. В результате совместной деятельности достигается усвоение материала темы, так как работает принцип помощи и поддержки друг друга ради достижения общей цели. Успех результата зависит от вклада каждого участника, это предусматривает помощь всех членов подгруппы друг другу. Общность цели и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха делают детей сплоченными и творчески раскрепощенными. Такие отношения приносят очень большую пользу, особенно во время создания коллективных работ или во время подготовок к выставкам.

Для работы с малыми группами мною разработаны различные дидактические и лекционные материалы:

* теоретический и практический материал, средства подачи материала варьируют, чтобы его в равной мере хорошо воспринимали самые разные дети;
* задания по возрастным категориям, различного уровня сложности;
* разноуровневый раздаточный материал.

По необходимости провожу групповые и индивидуальные консультации. При контроле знаний дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию (индивидуальный учет достижений каждого обучающегося). Такой подход к обучению плодотворно влияет на учебный процесс и на отношения внутри коллектива. Коллектив приобретает уверенность на пути к достижению успеха, начинает работать на результат. Это свойство можно наглядно проследить на примере участия туристского объединения в различных соревнованиях. Дифференцированный подход к обучению воспитанников является эффективным средством для решения педагогических задач, что, в конечном итоге, повышает мотивацию обучения и его результаты. Создаются условия для более глубокого понимания учебного материала, устанавливаются конструктивные отношения педагога с детьми.

**Педагогика сотрудничества**

(С.Л.Соловейчик)

Учащиеся любят то, что понимают, в чем добиваются успеха, что умеют делать. Любому ученику приятно получать хорошие оценки, даже нарушителю дисциплины. Важно, чтобы с помощью товарищей, учителей он добивался первых успехов, и чтобы они были замечены и отмечены, чтобы он видел, что учитель рад его успехам, или огорчён его неудачами.

Цель: владение воспитанниками специальными знаниями, умениями и навыками в атмосфере совместной творческой деятельности.

Моя работа целиком опирается на добровольное, демократичное, личностно-ориентированное взаимодействие с детьми, что позволяет всецело удовлетворять запросы и желания воспитанников, поддерживать их интересы, налаживать контакт, дать каждому ребенку уверенность в том, что он обязательно добьется успеха, научить его учиться, не допускать, чтобы он отстал и заметил свое отставание. Во время тренировок старшие дети помогают своим опытом младшим, в освоении поставленных перед ними задач. В ситуации, когда рядом с тобой товарищи, у которых можно спросить, если что-то не понял, обсудить решение поставленной задачи, разделить радость успеха или горечь неудач, личность ребенка развивается. Тем более невозможно представить без педагогики сотрудничества реализацию походов выходного дня и дальнего следования, где педагог становится другом и товарищем своим воспитанникам. Распределяя обязанности в походе, я обязательно включаю себе в тот или иной вид деятельности, не находясь от деятельности детей в стороне. Ребята учатся вместе со мной работать, творить, находить общий язык, решать конфликтные ситуации, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь. В качестве инструментов педагогики сотрудничества на своих занятиях я использую: справедливую и независимую оценку работы, проблемный поиск, коллективную подготовку к походу или соревнованиям, поощрение спортивных успехов, личный пример, совместный поиск решений и др. Общение регулирует совместную деятельность педагога и воспитанников, обеспечивает их взаимодействие, способствует эффективности педагогического процесса. Самоактуализация личности в процессе выполнения физических упражнений выражается в том, что обучаемый стремится действовать вместе с другими, добиваясь успеха совместно с коллективом единомышленников, с товарищами по спортивной команде. Общение с авторитетными и влиятельными партнерами усиливает самоактуализацию личности. Реализация коммуникативной функции общения требует от педагога владения умениями: точно выражать свои мысли, формулировать вопросы, объяснять, доказывать, слушать собеседника, одобрять, побуждать к деятельности. Коммуникативное взаимодействие имеет большое воспитательное значение, способствует формированию межличностных отношений.

В.Н.Введенский выделяет компоненты ключевых (базовых) компетентностей для педагога. Это:

* коммуникативные компетенции: ориентирование в социальных ситуациях, определение личностных особенностей и эмоционального состояния других людей, выбор адекватных способов обращения с ними и реализация этих способов в процессе взаимодействия, распределение и концентрирование внимания, действие в публичной ситуации, привлечение к себе внимания, установление психологического контакта, культура речи,
* информационные компетенции: объем знаний и способность к их приобретению по следующим направлениям: о себе, об обучающихся и их родителях, об опыте работы других педагогов, в научно-методической плоскости, а также общемировоззренческие,
* регулятивные компетенции: целеполагание, планирование, мобилизация и устойчивая активность в достижении результатов, оценка результатов деятельности, рефлексия,
* интеллектуально-педагогическая компетентность: комплекс интеллектуально-логической и интеллектуально-эвристической педагогической компетентности (по В.И.Андрееву), а именно: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение и конкретизация (интеллектуально-логические); генерирование идей, аналогия, фантазия, преодоление инертности мышления, критичность мышления (интеллектуально-эвристические),
* операциональная компетентность: набор действий, необходимых педагогу для осуществления профессиональной деятельности, (то есть, по сути, педагогические умения) – прогностические, проективные, методические, организаторские, педагогической импровизации, экспертные действия

Результат внедрения технологии сотрудничества:

* повышается уровень усвоения изучаемого материала;
* возрастает учебная и познавательная мотивация;
* у детей появляется готовность анализировать и изучать;
* устойчивая динамика работы;
* вырабатываются коммуникативные навыки;
* формируется личная ответственность каждого за общее дело, создаётся ситуация успеха для любого ребёнка;
* в коллективе улучшается психологическая атмосфера, повышается сохранность контингента.

Общение обеспечивает благоприятную среду, создает комфортные условия образовательной и внеобразовательной деятельности, воспитывает культуру межличностных отношений, позволяет и педагогу, и воспитанникам реализовать, утвердить себя в деятельности. Эмоциональное удовольствие в процессе общения играет большую роль в жизни детей, в формировании отношения друг к другу, учебе, соревнованиям, коллективу, педагогу и самим себе; способствует снятию напряжения, лучшему взаимопониманию, поддержанию чувства собственного достоинства.

## Список используемой и рекомендуемой литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в школе. – М.: ЦДЮТур, 1997.- 104 с.
6. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
7. Биржаков М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме. – СПБ.:2006.
8. Борилкевич В. Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности – СПБ.: ЛГУ, 1992.
9. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
10. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990.-287 с.
12. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополюс», 1996.
13. Второв П.П., Дроздов Н.Н. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1980.
14. Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В. Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование, – М.: 2001
15. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
16. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
17. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
18. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-М. ФЦДЮТиК, 2006.
22. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменно отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
25. Макаревич Э.А. Туристические походы выходного дня .С-Пб. 1990.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
27. Пасечный П. С. Туристическая работа в трудовом коллективе. – М.: Профиздат, 1983.
28. Роль туристского многоборья в развитии спортивного оздоровительного туризма на периферии, ТиПФК №6,2003.
29. Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
30. Симаков В. И. Туристические походы выходного дня. – М.: Россия, 1984.
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.Просвещение. 1990.
32. Формозов А.Н. Спутник следопыта. М.: Детиздат, 1975.
33. Энциклопедия физической подготовки/Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А.А. Сафонов. М: «Физкультура и спорт 1998.

## Список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей

* 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
  2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
  3. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
  4. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
  5. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
  6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
  7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополюс», 1996.
  8. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
  9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
  10. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
  11. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
  12. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
  13. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987.
  14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ,1997.
  15. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
  16. Куликов В.М, Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997.
  17. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
  18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменно отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
  19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
  20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
  21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
  22. Новиков А.Л.. Учебно-познавтельные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2002,
  23. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
  24. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
  25. Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
  26. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
  27. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
  28. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
  29. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
  30. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.
  31. Энциклопедия туриста, М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
  32. Энциклопедия физической подготовки/Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А.А. Сафонов. М: «Физкультура и спорт 1998

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Итоговая аттестация воспитанников 1 года обучения**

**Обязательный минимум, предъявляемый к воспитанникам прошедших первый год обучения программы «Пилигрим»**

**Раздел 1. «Туристская подготовка»**

* совершить несколько походов 1-2-х дневных. Изучить достопримечательности родного края;
* уметь подготовиться к 1-2-х дневному походу личное и групповое снаряжение;
* уметь организовать бивак 1-2-х дневного похода (разведение костра. Установка палатки, приготовление пищи).

**Раздел 2. «Туристское многоборье»**

* уметь одевать страховочную систему;
* уметь пользоваться карабинами, спусковыми устройствами, жумарами;
* уметь вязать необходимые узлы, маркировать веревку;
* уметь преодолевать естественные препятствия на дистанции 1-го класса.

**Раздел 3. «Топография и ориентирование»**

* знать условные знаки топографических и спортивных карт;
* уметь читать топографическую и спортивную карту;
* уметь работать с компасом и картой.

**Раздел 4. «Общая физическая подготовка»**

* поддерживать в течение обучения хорошую физическую форму;
* понимать важность физической подготовки для роста мастерства туристов;
* выполнение зачетных упражнений по ОФП: кросс 1 км, 3 км; лыжная гонка 1 км, 3 км;

**Раздел 5. «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»**

* соблюдать технику безопасности в походах, на занятиях, соревнованиях;
* знать состав походной аптечки;
* уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

**Итоговая аттестация воспитанников 2 года обучения**

**Обязательный минимум, предъявляемый к воспитанникам прошедших второй год обучения программы «Пилигрим»**

**Раздел 1. «Туристская подготовка»**

* совершить походы выходного дня: пешие – весной и осенью, лыжные – в зимний период; 3-х дневный поход;
* уметь: подготовить личное и групповое снаряжение к походам различной сложности;
* уметь составить походное меню, знать нормы закладки продуктов;
* уметь составить отчет о походе.

**Раздел 2. «Туристское многоборье»**

* знать назначение узлов, уметь их вязать;
* уметь использовать веревки для преодоления препятствий на пешеходных дистанциях 1-2-го класса;
* знать приемы преодоления препятствий дистанции 1-го класса в лыжном турмногоборье.

**Раздел 3. «Топография и ориентирование»**

* уметь работать с топографической картой в походе и спортивной картой на дистанции ориентирования;
* знать, как действовать в случае потери ориентировки;
* принять участие в соревновании по спортивному ориентированию.

**Раздел 4. «Общая физическая подготовка»**

* поддерживать в течение года хорошую физическую форму;
* уметь выполнять разминку и заминку до основной дистанции (ориентирования или турмногоборья), понимать необходимость этих моментов для профилактики травм;
* сдать зачетные упражнения: кросс 3 км, лыжный кросс 3 км, 5 км;
* принять участие в лыжных соревнованиях.

**Раздел 5. «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»**

* соблюдать технику безопасности в походах, на занятиях, соревнованиях;
* знать основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировке пострадавшего.

**Итоговая аттестация воспитанников 3 года обучения**

**Обязательный минимум, предъявляемый к воспитанникам прошедших третий год обучения программы «Пилигрим»**

**Раздел 1. «Туристская подготовка»**

* совершить несколько 2-х – 3-х дневных походов.
* уметь написать отчет о походе.

**Раздел 2. «Туристское многоборье»**

* знать содержание основного документа по правилам проведения соревнований по туристскому многоборью «Регламент проведения по группе дисциплин «Дистанция пешеходная», 2009 г»;
* уметь вязать необходимые узлы;
* уметь преодолевать естественные препятствия на дистанциях 1-го. 2-го, 3-го классов;
* принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

**Раздел 3. «Топография и ориентирование»**

* уметь работать с картой и компасом;
* знать, как действовать в случае потери ориентировки;
* принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Раздел 4. «Общая физическая подготовка»**

* сознательно поддерживать в течение года хорошую физическую форму;
* знать комплекс упражнений ОФП для различных ситуаций;
* принять участие в соревнованиях по ОФП, лыжных соревнованиях.

**Раздел 5. «Обеспечение безопасности»**

* соблюдать технику безопасности в походах, на занятиях, соревнованиях;
* знать правила поведения в экстремальных ситуациях;
* уметь оказать первую помощь при переломах, ранах, кровотечениях;
* уметь оказать первую помощь при укусах насекомых, змей;
* уметь оказать первую помощь при обморожениях, ожогах;
* уметь оказать первую помощь при тепловом, солнечном ударе;
* уметь изготовить носилки, волокуши из подручных средств.