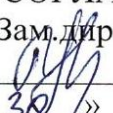


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
 Т.П. Хвостова
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 20»
 Е.В. Руденко
« 30 » 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(туристско-краеведческое направление)

«Туристы северных широт»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор составитель:
педагог ДО
_____ Хвостова Т.П.

**Норильск
2024**

1.1. Пояснительная записка

При составлении программы использовались регламентирующие образовательную деятельность документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»:
 - статья 12. Образовательные программы;
 - статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.03.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Минобрнауки и науки, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения РФ №09-3173 от 12.11.2015 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы. Настоящая образовательная программа в системе дополнительного образования и **предназначена** для подготовки юных туристов на базе школьного туристского - краеведческого клуба «Пионер – Аян».

Основная идея образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Турист северных широт» (базовый уровень) заключается в привлечении детей к занятиям туризмом, краеведением и экологией.

Обучение по данной программе способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физических и духовных начал, приобретению навыков самостоятельной деятельности, развитию инициативности и коллективизма. Внедрение спортивного туризма в образование школьников помогает не только донести знания и привить навыки основ экологического, спортивного,

краеведческого туризма, но и решить проблемы патриотического воспитания через познание родного края. Совместные занятия школьников разного возраста помогают быстрее освоить новичкам материал и развить компетентности, необходимые как для выживания в экстремальных условиях Крайнего севера, так и для дальнейшей социализации в современном обществе.

Программа представляет собой область знаний, охватывающих теорию и практику, предполагающих защиту человека от опасных и вредных факторов среды обитания. Обеспечение адекватного поведения человека в конкретной сложной ситуации. Концепцией данной программы является достижение конечного результата, посредством физического и психологического развития каждого члена клуба.

Данная программа комплексная, т.к. кроме базового образования по туризму и краеведению, экологии, она предполагает углубленное изучение вопросов безопасности жизнедеятельности в условиях Крайнего Севера.

Программа многоуровневая. Многоуровневость программы обеспечивается поэтапной реализацией образовательных, развивающих, воспитательных, а также психологических задач по спирали от простого к сложному.

Отличительная особенность программы.

Программа предполагает овладение специальными теоретическими и практическими знаниями о туристско-краеведческой деятельности в условиях Крайнего Севера. Так как программа рассчитана на блет обучения, обучающиеся в начале курса обучения приобретают особые знания, умения, навыки, а затем их закрепляют и применяют на практике.

Новизна, отличительные особенности содержания курса выражены в количественном увеличении программного времени, отводимого на изучение экологической безопасности. Программа включает информацию по различным областям знаний, тематически состыкуется с базовыми учебными курсами (и знаниями) по географии, экологии, биологии, физике, математике, астрономии.

Разнообразные формы спортивно-познавательного туризма обеспечивают комплексный характер в воспитании, обучении и оздоровлении школьников. Здесь заложены широкие возможности для творческой детской самостоятельности – спортивной, научной, художественной, социальной.

Адресат программы - дети и подростки 9-17 лет, желающие получить навыки в области спортивного туризма и краеведения.

Наполняемость групп по данной программе 10-15 человек, что обусловлено возможностями обеспечения безопасности на занятиях, в соответствии с нормативными документами.

Занятия могут проводиться с полным составом актива клуба, но по мере необходимости проводят как групповые занятия по 2-3 человека, так и индивидуальные.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на блет обучения, по 136 часов каждый. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от местных условий деятельности клуба.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Теоретические занятия проводятся в течение всего года продолжительностью по 40мин. Практические занятия проводятся в основном на местности и могут быть продолжительностью до 2 часов. Однодневный поход,

загородная экскурсия, экологическая или краеведческая экспедиции – до 8 часа в день. Занятия по общефизической и специальной подготовке могут проводиться как в помещении, так и на улице и продолжаться до 2 часов. 1-2 раза в месяц (сентябрь-ноябрь, март-май) предусмотрены походы выходного дня с ночевкой в туристской избе или палатке (с учетом погодных, климатических условий)

1.2. Цели и задачи

Цель программы – создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности и экологической деятельности в условиях Крайнего Севера согласно требованиям обновленным ФГОС.

Основные задачи программы:

Личностные

- укрепить здоровье, развить физические способности;
- развить интеллектуальные способности;
- развить наблюдательность, внимание, кругозор;
- сформировать личностные качества: ответственность, чувства долга, коллективизма, инициативы.

Метапредметные:

- развить мотивацию к систематическим занятиям туризмом, краеведением и экологией;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- развить умение анализировать ситуацию и принимать решения.

Предметные

- обучить основам техники туризма;
- развить познавательный интерес к туристско-краеведческой деятельности, окружающему миру в целом.

1.3. Содержание программы

1 этап информационно-познавательный (первоначальной подготовки) – первый и второй года обучения

Во время этого этапа формируются первоначальные умения и навыки различных видов туризма, экологии, развитие физических качеств. На этом этапе перед педагогом ставятся задачи по выработке у занимающихся общего представления обо всех формах туризма, экологии, об их содержании и особенностях.

Также к задачам этого периода относится изучение географических и исторических особенностей Норильска и примыкающих к нему территорий, изучение родного края. Развитие наблюдательности, кругозора, внимания, памяти, творческого воображения.

К занятиям туризмом допускаются все желающие.

Итогом первого этапа обучения является подготовка и проведение походов выходного дня, участие в городских соревнованиях по спортивному туризму, участие в простейших экологических исследованиях.

2 этап операционно - деятельностный (углублённого разучивания действий) – третий и четвертый года обучения

На этом этапе вырабатывается умение выполнять действие с необходимой чёткостью. К концу этого этапа должны образоваться устойчивые навыки в выполнении изучаемых действий.

Отрабатываются детали, уточняются временные и пространственные характеристики постепенно усложняющихся действий.

Перед занимающимися ставятся задачи целостного выполнения комплексных задач и отдельных действий, с целью выработки практических навыков по безопасности походов.

Необходимо освоить тактику и технику лыжного и пешеходного туризма, углубить и расширить экологические знания, формировать навыки исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях.

Воспитать чувство патриотизма, умение работать в коллективе, аккуратность, трудолюбие, решительность.

Развить умение делать выводы.

Итогом 2 этапа обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Турист России», оформление отчета о проведенном исследовании в виде научной работы или оформленного материала на стенде.

3 этап практико-ориентированный (закрепления и дальнейшего совершенствования действий) – пятый и шестой год обучения

Цель данного этапа – трансформировать приобретённое умение в высокоавтоматизированный навык, научить применять это умение в разнообразных условиях деятельности.

Задачами является доведение до высокой степени совершенства всех важнейших элементов техники, обеспечение совершенного владения двигательными и умственными действиями при максимальных физических нагрузках.

Этот этап предполагает овладение спецификой туристской жизни в условиях Крайнего Севера, навыками организации экологических мероприятий. На данном этапе закрепляются ЗУН, необходимые для выживания в условиях автономного существования, и применяют их в повседневной жизни.

Итогом 3 этапа обучения является проведение похода 1 категории сложности и выше, создание лекторской группы, участие в научно-исследовательских конференциях и соревнованиях различного уровня

Подготовка и проведение туристского путешествия рассматривается применительно к лыжному (и пешему) туризму, как наиболее доступному в северных условиях при организации походов с членами клуба.

1.3.1. Учебный план на 6 лет обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Вводное занятие.	6	6		
2	Основы туристской подготовки Обеспечение безопасности в походе. Инструктаж по ТБ ПВД	6	6		Инструктаж

3	Организация и подготовка к походу, путешествию	36	6	30	Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД
4	Питание в походе.	12	6	6	Составление раскладки
5	Туристское снаряжение	12	6	6	Составление раскладки
6	Привалы и ночлеги	12	6	6	Опрос ЗНМ, ПВД
7	Организация туристского быта.	36	6	30	Практические задания
8	Туристские слеты и соревнования	12	6	6	Участие в соревнованиях
9	Работа с веревкой, узлы.	12	6	6	Практические действия, тестирование
10	Топография и ориентирование Понятие о топографической и спортивной карте. ПВД	12	6	6	Практические действия, тестирование
11	Топографические знаки	6	6		Практические действия, тестирование
12	Работа с компасом ПВД	24	6	18	Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД
13	Способы ориентирования	24	6	18	Опрос, практические действия
14	Ориентирование на местности	12		12	Практические действия, тестирование
15	Первая доврачебная помощь в походе. Основные приемы оказания первой помощи	36	6	30	Практические действия, тестирование
16	Походная аптечка	12	6	6	Формирование аптечки
17	Транспортировка пострадавшего	12	6	6	Практические действия, тестирование
18	Краеведение. История освоения Таймыра и его особенности	6	6		Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД
19	Охрана природы	18	6	12	
20	Краеведческие экскурсии по НПП	12		12	

21	Экологический минимум в походе	12	1	11	
22	Участие в проектах «По следам забытой истории», «Скажем «ДА!» в защиту природы» Эколого-краеведческие экспедиции	62	6	56	Участие
23	Физическая подготовка туриста Врачебный контроль, самоконтроль	12	6	6	Сдача нормативов
24	Общая физическая подготовка ПВД, занятия на местности	204	1	203	Сдача нормативов
25	Специальная физическая подготовка ПВД, занятия на местности	204	1	203	Сдача нормативов
26	Промежуточная аттестация.	6		6	Зачет
ИТОГО		818	123	695	

1.3.2. Содержание учебного плана

Изучение любой туристской темы, связанной с подготовкой и проведением похода, рассматривается с позиции максимального обеспечения безопасности предполагаемого путешествия.

I год обучения

1. Массовый туризм, цели и задачи.

1.1 Вводное занятие

В 1 год обучения освещается история туристского движения в стране.(2 часа)

Обучающиеся узнают основные этапы развития туристско-экскурсионного движения в стране, современную организационную структуру туристского движения. Региональная зависимость развития отдельных видов туризма

2. Лыжный туризм, его особенности.

2.1 Вводное занятие

На 1 году обучения даётся введение в лыжный туризм.(2 часа)

3. Физическая подготовка.

1 год обучения. Ребята учатся плавать, ведутся эстафеты с прыжковыми и беговыми этапами, спортивные игры с мячом, технике лыжного туризма.(97 часов)

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических нагрузок.

Органы и системы человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Постановка дыхания в процессе занятий.

3.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Значение и содержание врачебного контроля при спортивных занятиях. Показания и противопоказания к занятиям различными упражнениями. Меры предупреждения переутомления.

3.3 Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, координации движений.

3.4 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальной силы, выносливости.

4. Туристско-краеведческие походы по краю.

1 год обучения. Юные туристы совершают 1-дневные походы выходного дня, учатся действовать в группе, видят, кто сильнее, а кто слабее.(10 часов)

4.1 Походы выходного дня по технике туризма.

Выход группы в полевые условия тундры без ночлега. Выполнение правил техники безопасности в походе.

5. Начальная туристская подготовка.

5.1 Организация и подготовка к походу. На 1 году обучения занимающиеся в клубе учатся определять цели и задачи похода, узнают меры безопасности при проведении похода.(78 часов)

5.2 Питание туриста.

На занятиях по этой теме туристы должны хорошо усвоить, что разнообразный и высококалорийный набор продуктов и правильная организация питания на маршруте во многих случаях определяет успех туристского путешествия.

На 1 году обучения должны знать, как организовывать питание, составить меню в 1-дневном походе.(10 часов)

В заключении каждого из занятий с туристами по организации питания в походе необходимо ещё раз подчеркивать, что питание и питьевой режим в многодневном туристском путешествии должны соответствовать физическим нагрузкам, климатическим условиям и режиму похода.

5.3 Обеспечение безопасности в походах.

На 1 году обучения важно объяснять необходимость подчинения группы руководителю, ибо его опыт может спасти жизни в непредсказуемой ситуации.

5.4 Туристское снаряжение.

Основная цель по этой теме – научить путешественников правильно подбирать снаряжение и пользоваться им в зависимости от вида туризма и района путешествия, времени года, сложности и продолжительности похода.

На 1 году обучения педагог демонстрирует предметы личного, группового и специального туристского снаряжения. Также следует подробно объяснить назначение предметов снаряжения, показать и отработать способы его упаковки и транспортировки.(14 часов)

5.5 Привалы и ночлеги.

На 1 году обучения должны узнать, что такое бивуак, какие они бывают, для чего нужны. Также турист-воспитанник должен понять, как расположиться группе на бивуак так, чтобы это соответствовало правилам безопасности в походе.(11 часов)

5.6 Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании. Виды слетов и соревнований. Меры техники безопасности при проведении слетов и соревнований. Участие в слетах и соревнованиях.

5.7 Работа с веревкой, узлы

«Основные узлы», применяемые в туризме. Различные виды веревок, способы работы с веревкой, способы маркировки веревки. Вязание узлов.

6. Топография и ориентирование на местности.

На 1 году обучения начинать работу нужно с изучения условных топографических знаков. Только после освоения этого можно понять, что же обозначено на карте.(7 часов)

6.1 Способы ориентирования. Топографические знаки.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Что такое «Роза ветров»

Определение топографии, топографические знаки. Типичные формы рельефа в Заполярной тундре и их изображение на топографической карте.

6.2 Работа с картой и компасом.

Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Понятие азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

7. Гигиена туриста-лыжника. Первая доврачебная помощь в походе.

На 1 году обучения необходимо дать понятия об общих признаках заболеваний, обследование больного.(11 часов)

7.1 Основные приемы оказания медицинской помощи в походе.

Соблюдение гигиены в походе. Заболевание в походе, их профилактика. Походный травматизм, его предупреждение.

7.2 Итоговое практическое зачетное занятие.

Проходит в форме зачета. По вытянутой карточке определяется задание участнику, дается время на подготовку. Возможны наводящие, дополнительные задания.

8. Краеведческая работа в зимнем походе.

На 1 году обучения даётся общее понятие «Экология». Рассказывается о различных видах заболеваний, связанных с нарушением экосистем.(9 часов)

8.1 История освоения Таймыра и его природные особенности.

Полуостров Таймыр – его местонахождение. Климатические особенности Заполярья. Растительный и животный мир тундры и лесотундры. История освоения Таймыра.

8.2 Охрана природы.

Природоохранная деятельность. Животные и растения Крайнего Севера, занесенные в «Красную книгу». Влияние человеческой деятельности на исчезновение видов растений и животных.

8.3 Краеведческие экскурсии по НПР.

Проведение экскурсий по ознакомлению с экспозициями городского музея г. Норильска, памятнику узникам ГУЛАГа, первому домику Норильска, ущелья Красные камни, Художественную галерею, профилакторий Валек «Бурые медведи» и др.

8.4 Экологический минимум в походе и на экскурсии.

Выбор места для кострища. Типы почвы. Определение живого и мертвого древесного растения. Дрова. Утилизация мусора. Бережное отношение к животным.

8.5 Итоговые занятия на местности.

Выход экологического десанта в район Красные камни по уборке территории, сбор мусора и уборка территории.

II год обучения

1. Массовый туризм, цели и задачи

1.1 Вводное занятие

На 2 году обучения углублённо изучаются формы и виды туризма.(2 часа)
Климатические особенности туризма на Севере.

2. Лыжный туризм, его особенности

2.1 Вводное занятие

На 2 году подробнее рассказывается о снаряжении, лыжном туризме как групповом виде спорта. Рассказывается о возможности заниматься им как видом спорта.(2 часа)

3. Физическая подготовка юного туриста-лыжника (97 часов)

3.1 Значимость систематических занятий ОФП.

Значение систематических занятий ОФП для укрепления организма и его развития. Подбор правильного режима тренировок.

3.2 Общефизическая подготовка и специальная подготовка в спортивном зале и на специальных тренажерах.

Требования к физподготовке, характеристика спортивного инвентаря для проведения ОФП. Тренировки в спортивном зале и на специальных тренажерах.

3.3 Лыжная подготовка.

Тренировочные занятия на лыжах. Зависимость качества тренировок от километража.

3.4 Зачет по общефизической подготовке.

Зачет проводится по ОФП (подтягивание, отжимание, подъем по канату, бег); по СП (лазание на скорость, лазание на трудность, координация, реакция)

4. Туристско-краеведческие походы по краю

2 год обучения. Члены клуба участвуют в 1-2-дневных туристских путешествиях. Отрабатываются знания и умения, полученные во время освоения других тем по туризму, проверяется взаимовыручка.(10 часов)

4.1 Движение группы на различных формах рельефа.

Выбор техники и тактики прохождения различных видов рельефа. Проблемы перехода с одного вида рельефа на другой. Использование специального снаряжения.

4.2 Техника и тактика движения в лыжном походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана-графика похода по дням. Маршруты линейные, кольцевые. Радиальные выходы. Запасные варианты маршрута. Дневка. Заброска продуктов. Изучение и разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления.

4.3 Походы выходного дня.

Лыжные и пешие однодневные выходы в тундру для практической отработки туристских навыков.

5. Туристская подготовка (78 часов)

5.1 Питание туриста

На 2 году обучения члены клуба должны научиться организовывать питание в многодневных походах, учиться готовить в походных условиях.

5.2 Привалы и ночлеги

На 2 году обучения юные туристы должны представлять себе обязанности каждого на бивуаке. Также необходимо научить разводить костры, чтобы они могли в любой местности сориентироваться и развести нужный тип костра.

5.3 Обеспечение безопасности в походах

На 2 году обучения каждый юный турист должен усвоить причины несчастных случаев, связанные с низкой сознательностью и недисциплинированностью. Знать, что именно они могут стать причиной гибели группы в многодневном походе.

5.4 Туристское снаряжение.

На 2 году обучения целесообразно показать и научить туристов, как правильно выбрать место для лагеря, поставить палатку, установить костровое оборудование, разместить кухню. Особое внимание следует уделить укладке рюкзака и его переноске

5.5 Слеты и соревнования

Члены клуба участвуют в соревнованиях по технике туризма, слетах. Это дает им возможность проявить свои туристские навыки. Соревнования и слеты сплачивают туристов, делая их коллективом. Это готовит их к будущим походам.

5.6 Организация и подготовка к походу

На 2 год обучения приходится обучение составлению общего плана многодневного похода. Разработка и осуществление плана тренировок и контрольных выходов. Также туристы учатся составлять график движения по маршруту, подбирать картографический материал и составлять схему маршрута.

6. Топография и ориентирование на местности

На 2 году обучения туристы знакомятся с понятием масштаба. Также необходимо научить их пользоваться компасом. Зная всё это, юный турист уже сможет сопоставить всё, что изображено на карте с местностью.(7 часов)

6.1 Способы ориентирования.

Различные виды ориентирования в условиях похода и соревнований. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

6.2 Ориентирование по видимым объектам и предметам рельефа. Поиск отличительных ориентиров. Приблизительное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов в северной тундре.

6.3 Движение по компасу в заданном направлении. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту

6.4 Итоговые занятия на местности по ориентированию

Определение по компасу направлений сторон горизонта. Движение по заданному азимуту и нахождение контрольного предмета. Определение сторон горизонта по местным предметам (деревьям и др.).

7. Гигиена туриста-лыжника.

Первая доврачебная помощь в походе

На 2 году обучения рассказывается о личной и групповой походной аптечке, об обязанностях походного медика.(11 часов)

7.1 Основные приемы оказания медицинской помощи в походе.

Помощь при различных травмах: тепловой и солнечный удар, ожоги: обморожение или переохлаждение организма. Растяжения, переломы, кровотечения. Пищевые отравления. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков

7.2 Итоговое практическое зачетное занятие.

Проводится практическое занятие, где члены клуба демонстрируют наложение жгута, шины, ватно-марлевой повязки, обработку ран, способы отогревания при обморожении и переохлаждении.

8. Краеведческая работа в зимнем походе

На 2 году обучения особое внимание уделяется охране природы. воспитанники узнают о недопустимости загрязнения окружающей среды, бережном отношении к флоре и фауне, сохранении источников питьевой воды.(9 часов)

8.1 Сбор и посев семян дикорастущих растений.

Обработка и просев семян, собранных в тундре. Уход за ними. Сбор семян на следующий год.

8.2 Экологические особенности Норильского промышленного района.

Металлургическая зона. Влияние промышленных выбросов в атмосферу на физическое здоровье человека, флору и фауну тундры. Загрязнение водоемов и рек сточными промышленными отходами, ухудшение свойств ландшафта, биосферы.

8.3 Фенологические наблюдения в походе, их фиксирование.

Распознавание явлений природы, формы рельефа, состояния снежного покрова и др. Ведение погодных дневников.

III год обучения

1. Массовый туризм, цели и задачи(2 часа)

1.1 Вводное занятие

На 3 году обучения мы специально рассматриваем туристские возможности России и СНГ, что связано с возможностями их выезда в походы за пределы региона и в другие страны. Члены клуба узнают туристские центры и районы совершения походов.

2. Лыжный туризм, его особенности

2.1 Вводное занятие

На 3 году обучения рассматриваются районы проведения турпоходов, их особенности, с учетом климатических и географических условий.(2 часа)

3. Физическая подготовка.

Вводятся силовые упражнения, проводятся беговые тренировки. члены клуба участвуют в соревнованиях по технике лыжного туризма между группами (56 часа)

3.1 Врачебный контроль, предупреждение спортивных травм.

Основы первой медицинской помощи Основы самомассажа.

3.2 Общая физическая подготовка.

Постановка дыхания в процессе занятий. Роль центральной нервной системы в работе организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

3.3 Туристское многоборье.

Правила соревнований, виды этапов, техника и тактика на трассах туристского многоборья. Виды дистанций. Распределение обязанностей в команде. Снаряжение для соревнований по туристскому многоборью. Отработка техники и тактики прохождения этапов.

3.4 Скалолазание.

Отличительные особенности, правила соревнований, основные элементы и приемы.

3.5 Ледолазание.

Отличительные особенности, правила соревнований, основные элементы и приемы.

3.6 Лыжная подготовка.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах; техника поворотов на месте и в движении. Катание с гор, спуски и подъемы на склонах разной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения

4. Туристско-краеведческие походы по краю

3 год обучения. Туристы готовы к многодневным походам. Закрепляется материал предыдущих лет обучения. Ребята понимают своё место в группе, согласно приобретенным знаниям(39 часов)

4.1 Походы выходного дня по технике туризма.

Выход группы в полевые условия тундры с ночлегом или без него. Существование группы в автономном режиме с соблюдением всех умений и знаний основ туристской подготовки, топографии и ориентирования, первой доврачебной помощи. Выполнение правил техники безопасности в походе.

4.2 Закрепление умений и навыков туристов в районах Крайнего Севера.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях отрицательных температур. Строительство снегозащитной стенки. Сооружение убежищ из снега – ям, укрытий, пещер. Сооружение костров разного типа.

5. Туристская подготовка

5.1 Организация и подготовка к походу

Перед 3 годом обучения ставится задача разработать план подготовки и проведения путешествия. При этом необходимо учесть сложные участки на маршруте и наметить способы их преодоления.

5.2 Туристское снаряжение

На 3 году обучения каждый турист должен знать, как хранить снаряжение, уметь ухаживать за ним и ремонтировать. Также желательно научить каждого его шить.

5.3 Питание туриста

Каждый из туристов должен уметь составлять список продуктов на многодневный поход с учетом их калорийности, узнают об обязанности завхоза.

5.4 Привалы и ночлеги

На 3 году обучения члены клуба на местности учатся находить безопасное и удобное место для отдыха, проводят на нем время в соответствии с полученными знаниями и умениями в предыдущие года обучения.

5.5 Обеспечение безопасности в походах

3 год обучения. Для повышения безопасности необходимо знать основные приёмы поиска и спасения терпящих бедствия на маршруте, уметь своевременно оказать первую помощь пострадавшему, знать приёмы и способы транспортировки пострадавших.

6. Топография и ориентирование на местности

На 3 году обучения юные туристы уже ясно должны определяться по сторонам света (правильно пользоваться компасом, определять азимутные направления, ориентироваться по Солнцу и звездам, по местным предметам).

Необходимые знания и умения можно проверить на практике в походных условиях или на соревнованиях.(49 часов)

6.1 Определение расстояний.

Топографические и спортивные карты. Ориентирование в сложных погодных условиях.

6.2 Условные знаки спортивных карт.

Масштабные знаки. Линейные знаки. Типичные формы рельефа в Заполярной тундре и их изображение на топографической карте.

6.3 Ориентирование без компаса.

Движение в заданном направлении без компаса. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов и видимым объектам.

6.4 Итоговые занятия на местности по ориентированию.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на нахождение заданного предмета по азимуту и определение азимута в заданном направлении.

7. Гигиена туриста-лыжника.

Первая медицинская помощь в походе

3 год обучения. Здесь особое внимание уделяется способам транспортировки пострадавшего. Также уделяется внимание медикаментозным средствам лечения некоторых заболеваний.(23 часа)

7.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль витаминов. Вредные привычки, их влияние на организм человека.

7.2 Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Формирование походной аптечки.

7.3 Транспортировка пострадавшего подручными средствами.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными средствами или специальными. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

7.4 Способы транспортировки пострадавшего.

Различные способы транспортировки: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов и веревок, одежды, волокуш из лыж.

8. Краеведческая работа в зимнем походе

На 3 году обучения члены клуба ведут метеорологические наблюдения во время многодневных походов. Также они участвуют в природоохранной деятельности, убирая и сжигая мусор в тундре.(28 часов)

8.1 Сбор и посев семян дикорастущих растений.

Уход за растениями, посаженными до этого. Рассадка собранных семян с прошлого урожая и с других, дикорастущих, растений.

8.2 Мероприятия по охране природы.

Расчистка захламленных участков леса. Устройство кормушек для птиц. Выход экологического десанта в район ущелья Красные камни по уборке территории, сбора мусора и уборке территории.

8.3 Фенологические наблюдения в походе.

Наблюдение за погодой в походе, оформление дневника погоды и его заполнение.

IV год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1- 3-дневный и многодневный походы. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТ и Э, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты юных туристов о своей работе. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы – его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (зав. пит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор лекарств для аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор рем. набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

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

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий (лесных зарослей, завалов, склонов, рек, болот, осыпей, снежников).

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнования. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки

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

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, выход к жилью.

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. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на территории Красноярского края, Таймыра, Норильска. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Наш край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные предприятия.

Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии,

охрана природы и памятников культуры

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные Таймыра.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста,

профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка,

использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая специальная и подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и о влиянии на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, 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, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях — 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 на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросание и приём в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками

и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная подготовка

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. [39]

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Лыжная подготовка. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

6. ОБЖ

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода. 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 при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и краевых соревнованиях «Школа безопасности».

V год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусами.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежинкам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма

Уточнение, закрепление знаний о различии видов туризма по схеме:

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов

местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

3. Краеведение

3.1. Туристические возможности родного края, обзор экспозиций музея, выдающиеся путешественники Таймыра и России.

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Население края, его национальный состав.

Выдающиеся путешественники Таймыра.

Наиболее интересные места края для проведения походов.

3.2. Изготовление кормушек и синичников.

С использованием бросовых материалов (пластиковых бутылок, тетрапакетов), а также деревянных брусков, досок создаются кормушки и синичники.

3.3. Краеведческие наблюдения в походе.

Метеорологические наблюдения. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание объектов истории, культуры, памятников природы.

3.4. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.5. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол, волейбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для юных туристов.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверссклонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.
Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Основы скалолазания

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

6. ОБЖ.

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизические (землетрясения, извержения вулканов);
- геологические (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологические (ураганы, бури, смерчи);
- морские гидрологические (цунами, циклоны);
- гидрологические (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Окружающая среда и безопасность человека.

Факторы биологического и химического загрязнения окружающей среды и влияние ее на человека.

Связь между физическими факторами среды и самочувствием человека.

Влияние ландшафта на самочувствие человека. Каковы возможности адаптации человека к изменениям окружающей среды.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Туристское многоборье

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

VI год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

1.7. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временный масштаб.

Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисования карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисования. Планшет для съемки, материал для рисования, карандаши.

Практические занятия

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

2. Краеведение

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»

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

Практические занятия

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

2.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3. Общая физическая и специальная подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль,

предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная подготовка

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Основы скалолазания. Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

4. ОБЖ.

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Назначение и задачи РСЧС:

- осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;
- обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба – ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Практические занятия

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

4.4. Способы добычи пищи и воды

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

4.5. Соревнования «Школа безопасности»

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

4.6. Почему это опасно.

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, граждане в состоянии наркотического опьянения, скопление людей). Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: слабая дисциплина, состояния наркотического опьянения, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная тактика и техника преодоления естественных препятствий и т.д.

Практические занятия

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте (например-пассажир в состоянии наркотического опьянения), отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

5. Экология.

5.1 Организмы и среда их обитания.

Типы экологических факторов и их значение для различных групп организмов. Понятие толерантности.

Загрязнение среды как экологический фактор. Ресурсы и их основные типы.

Экологическая ниша.

5.2 Экология популяций.

Популяция и ее основные характеристики. Свойства популяционной группы. Рождаемость и смертность. Возрастная структура популяций, колебания численности и их природа.

5.3 Биотические взаимоотношения организмов.

Типы экологических воздействий взаимодействий. Конкуренентные взаимодействия. Внутривидовая и межвидовая конкуренция как фактор динамики и регуляции численности организмов. Хищничество, паразитизм и болезни.

5.4 Организация и экология сообществ.

Особенности структуры и функционирования крупных природных систем: биотических сообществ, экосистем, биогеоценозов, биосферы; о потоках энергии и вещества, обеспечивающих их функционирование; об их продуктивности и особенностях формирования биологической продукции. Направление и скорость закономерных изменений природных экосистем.

5.5 Антропогенное воздействие на биосферу. Биосфера – атмосфера, почва, вода. Современное состояние природной среды. Радиоактивное, химическое загрязнение природной среды.

Экологические проблемы окружающей среды как результат деятельности человека.

5.6 Экология и мир человека.

Влияние среды на здоровье человека, через химическое, биологическое, радиационное загрязнение. Взаимосвязь питания и здоровья человека: «я ем то, что я ем».

Влияние ландшафта на самочувствие и здоровье человека, каковы возможности адаптации людей к изменениям окружающей среды.

1.4. Планируемые результаты, способы их проверки

К окончанию программы должны овладеть следующими компетенциями:

Предметными:

- закрепить понятия о видах туризма;
- знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;
- уметь правильно укладывать рюкзак для похода;
- уметь правильно составить продуктовую раскладку в поход выходного дня;
- закрепить знания назначения личного и группового снаряжения;
- знать основы топографии;
- знать основные узлы и их назначение;
- уметь передвигаться на лыжах по простому заснеженному рельефу;
- знать состав личного и группового снаряжения для выхода в многодневный поход;
- уметь составить продуктовую раскладку в многодневный поход;
- уверенно пользоваться, спортивными и топографическими картами;
- уметь правильно укладывать рюкзак для многодневного похода;
- уметь ориентироваться на местности;
- уметь преодолевать полосу препятствий;
- уверенно передвигаться на лыжах по сложному рельефу с препятствиями;
- уметь обрабатывать сведения, собранные в походе, писать отчет о

- походе;
- знать и уметь самостоятельно выбрать личное и группового снаряжения для выхода в многодневный поход;
 - уметь составить продуктовую раскладку в многодневный поход;
 - уверенно пользоваться топографическими картами;
 - уметь правильно укладывать рюкзак для многодневного похода;
 - уметь ориентироваться на местности с компасом и без него;
 - уметь передвигаться по среднепересеченной местности пешком и на лыжах;
 - уверенно владеть разными способами страховки;
 - уметь оказать первую помощь при некоторых травмах и заболеваниях;
 - уметь обрабатывать сведения, собранные в походе; составлять отчет о походе.
- Метапредметными:**
- проявлять активный интерес к занятиям спортивным туризмом;
 - развить ловкость и координацию;
 - сформировать пространственное мышление при работе с картами на местности.
 - развить самостоятельность при решении проблемных задач (походных, соревновательных);
 - развить интерес к занятиям спортивным туризмом;
 - уметь самостоятельно принимать решение;
 - сформировать пространственное мышление при работе с картами на местности;
 - развить самостоятельность при возникновении проблемных задач (походных, соревновательных);
 - развить интерес к занятиям спортивным туризмом.
- Личностные:**
- бережно относиться к природе родного края;
 - быть отзывчивыми, помогать товарищам по команде;
 - сформировать сознательное отношение к порученному делу;
 - воспитать отзывчивость и доброту;
 - сформировать навыки командной работы;
 - воспитывать положительные личностные качества;
 - сформировать сознательное отношение к порученному делу;
 - сформировать навыки командной работы.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной, итоговой аттестации
1	1-2	01.09.2024	34	324	2 раза в	апрель-май

					неделю по 2ч	
2	3-4	01.09.2024	34	324	2 раза в неделю по 2ч	апрель-май

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение. Методическая база для реализации данной программы обоснована и достаточна. Клуб владеет специально оборудованным для занятий спортивным залом; домик на горнолыжной базе «Гора Отдельная», где проводится лыжная подготовка и практические занятия на местности. Материальные ресурсы организации включают в себя необходимое количество спортивного снаряжения для обеспечения образовательного процесса.

Для успешной реализации программы необходимо туристское снаряжение и оборудование:

- страховочные системы;
- комплекты специального снаряжения;
- веревки различного диаметра;
- страховочные петли;
- снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности) - требуется для организации походов по пешим маршрутам;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
- снаряжение для спортивного ориентирования (карты, компаса);
- часы судейские;
- аптечка;
- высокотехнологическое оборудование (компьютер, мультимедийный проектор, экран для проектора, аудиосистема).

Информационное обеспечение. Информационно-коммуникационные технологии на занятиях используются для организации образовательного процесса, дают массу новых возможностей для проведения тематических занятий, значительно повышают наглядность представления материала и качество его усвоения. **Кадровое обеспечение:** программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, имеющими опыт в туристско-краеведческой деятельности.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Эти формы являются частью системы оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются педагогом в соответствии с учебным планом и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и могут быть следующими: участие в конкурсах, смотрах, соревнованиях, походах выходного дня, степенных походах.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Турист северных широт» осуществляется в конце первого и второго учебного года. Итоговая аттестация осуществляется по окончании третьего года обучения.

Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по итогам аттестации, успешно переводятся на следующий уровень (продвинутой) или выпускаются из объединения.

Обучающимся, освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме, выдаётся сертификат об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оценочные материалы.

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист северных широт» применяются входящий, текущий виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Формы оценки - анкетирование, собеседование. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся; формы и методы работы с обучающимися.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, разделов программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ, поиском и отбором необходимого материала, умением работать с различными источниками информации. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки.

Оценка усвоения знаний осуществляется с помощью заданий педагога, взаимоконтроля, самоконтроля и др. Особое внимание обращается на развитие способностей логического мышления, изложение своих мыслей, выражение эмоций, возникающих в процессе общения.

Формы оценки: тестовые задания, результаты практической деятельности (оформление выставки работ, протоколы конкурсов, фестивалей, смотров и т.д.).

Анкеты, тесты (Приложение 2).

2.4.Методические материалы.

Программа «Турист северных широт» включает в себя различные формы и методы работы.

Формы и виды занятий. Для каждой формы разработаны и составлены планы теоретических и практических занятий, развивающие игры. Созданы презентации и видеоролики. Подобрана библиотека по туристской и краеведческой подготовке, составлены и разработаны различные методические и дидактические пособия.

На занятиях теоретический материал предлагается в виде: презентаций, лекций, видеофильмов.

Виды занятий:

- Программа предполагает применение различных видов и методов обучения:
- организация познавательных прогулок, эколого-краеведческих занятий на местности;
- тренировки в спортивном зале (общефизическая и специальная туристская подготовка);

- тренировки и практические занятия в спортивном зале и на местности по топографии, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, лыжной подготовке, скалолазанию;
- тренировки и занятия, обучающие работе со специальным туристским снаряжением;
- занятия по оказанию первой помощи и технике безопасности при работе со снаряжением и на маршруте;
- изучение природных объектов;
- изучение и описание природных объектов родного края с дальнейшей целью их рационального использования и сохранения;
- изучение специальной литературы;
- подведение итогов реализации программы (тестирование, интервьюирование учащихся).

Закрепление теоретических знаний происходит на практических занятиях, которые проводятся в виде: занятий в специализированном учебном кабинете, в специализированном спортзале, на экскурсиях, прогулках, занятий на местности.

Аттестация обучающихся проводится с использованием тестов, разработанных к данной программе, и по итогам конкурсов, в которых дети участвуют в течение года.

Особенности организации образовательного процесса: при необходимости возможно применение дистанционных технологий.

Педагогические технологии. Педагогами используются различные виды педагогических технологий: педагогика сотрудничества, игровое обучение, исследовательская деятельность, технологии групповой деятельности, коллективный и индивидуальный способы обучения, дифференцированный подход.

На занятиях применяются здоровьесберегающие технологии: физическая активность воспитанников, смена видов деятельности и преподавания на занятии.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн-взаимодействия (сервисы, рекомендованные Министерством просвещения РФ), облачные хранилища для размещения материалов (Яндекс-диск и др.).

3. Модуль «Рабочая программа воспитания».

Цель программы: формирование социально активной личности подростка, используя воспитательный потенциал туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- привить волевые качества характера: ответственность, самостоятельность, трудолюбие, организованность, дисциплина;
- сформировать и развить чувство российской гражданской идентичности, гражданской позиции, патриотизма через обогащение знаний об Отечестве, объектах национального достояния;
- сформировать ценностное отношение к природе, окружающему миру;
- привить интерес к волонтерству в рамках образовательного проекта

МБОУ «СШ№20» «ЭКОшкола», дать понятие о волонтерском движении в РФ.

Приоритетные направления деятельности.

1. Человек и общество. Взаимоотношения людей в социуме.
2. Человек, его семья и Родина. Патриотическое воспитание, служение Отечеству.

3. Бережное отношение к природе. Гармония человека и природы.

4. Волонтерство. Деятельность человека во имя окружающей жизни.

Формы и методы работы.

Праздничные мероприятия, викторины, конкурсы, спортивные мероприятия, экскурсии по памятным местам, волонтерская работа на мероприятиях образовательного проекта МБОУ «СШ№20» «ЭКОшкола», походы выходного дня.

Планируемые результаты работы:

- приобретение и развитие волевых качеств личности;
- развитие самостоятельности и ответственности за товарищей в походах;
- формирование бережного отношения к окружающей природе, растениям и животным;
- формирование познавательного интереса учащихся к событиям в истории России, знакомство с воинскими праздниками и памятными датами.

**Календарно-тематическое планирование
6-7 классы**

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Даты проведения		Формы проведения/ контроля	Мест о пров еден ия занят ий
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие.	2	6.09		Инструктаж	20а
	Основы туристской подготовки Обеспечение безопасности в походе.				Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД	20а
	Инструктаж по ТБ ПВД Организация и подготовка к походу, путешествию				Составление раскладки	На местности (М)
2	Питание в походе.	2	7.09		Составление раскладки	М
3	Туристское снаряжение	2	13.09		Опрос ЗНМ, ПВД	М
4	Привалы и ночлеги	2	14.09		Практические задания	М

5	Организация туристского быта.	2	20.09		Участие в соревнованиях	М
6	Туристские слеты и соревнования	2	21.09		Практические действия, тестирование	М
7	Работа с веревкой, узлы.	2	27.09		Практические действия, тестирование	М
8	Топография и ориентирование Понятие о топографической и спортивной карте. ПВД	2	28.09		Практические действия, тестирование	1этаж
9	Топографические знаки	2	4.10		Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД Опрос, практические действия Практические действия, тестирование	20а
	Работа с компасом ПВД					20а
10	Способы ориентирования	2	5.10			20а
11	Ориентирование на местности	2	11.10		Практические действия, тестирование	20а
12	Первая доврачебная помощь в походе. Основные приемы оказания первой помощи	2	12.10		Формирование аптечки	20а
13	Походная аптечка	2	18.10		Практические действия, тестирование	20а
14	Транспортировка пострадавшего	2	19.10		Тестирование, участие в ЗНМ, ПВД	20а
	Краеведение. История освоения Таймыра и его особенности				Участие в мероприятиях	4этаж
15	Охрана природы	2	25.10		Участие в мероприятиях	Музей
16	Краеведческие экскурсии по НПП	2	26.10		Участие в мероприятиях	Музей
17		2	8.11			
18		2	2.05			
19		2	3.05			
20		2	10.05			

21	Экологический минимум в походе	2	9.11		Участие в мероприятиях	Музе й
22		2	15.11			
23	Участие в проектах «По следам забытой истории», «Скажем «ДА!» в защиту природы» Эколого-краеведческие экспедиции Полевые ЭКОшколы	2	16.11		Участие в мероприятиях	20а
25		2	22.11			
24		2	23.11			
25		2	11.04			
26		2	12.04			
28		2	18.04			
29		2	19.04			
30		2	25.04			
31		2	26.04			
32	Физическая подготовка туриста Врачебный контроль, самоконтроль	2	29.11		Сдача нормативов	20а, музе й, каб.3 ВР
33		2	30.11			
		2	6.12			
34	Общая физическая подготовка ПВД, занятия на местности	2	7.12		Сдача нормативов	20а
35		2	13.12			
36		2	14.12			
37		2	20.12			
38		2	21.12			
39		2	27.12			
40		2	28.12			
41			—			
42		2	—			
43		2	21.02			
44		2	22.02			
		2	1.03			
			7.03			
45	Специальная физическая подготовка ПВД, занятия на местности	2	10.01		Сдача нормативов	С/З, М
46		2	11.01			
47		2	17.01			
48		2	18.01			
49		2	24.01			
50		2	25.01			
51		2	1.02			
52		2	7.02			
53		2	8.02			
54		2	14.02			
55		2	15.02			
56		2	—			
57		2	—			
58		2	14.03			
59		2	15.03			
60		2	21.03			

61		2	4.04 5.04			
62	Промежуточная аттестация.	2	23.05		Зачет	М
63	(Зачет ОТП- ПВД)	2	24.05		ПЗ ПВД	М

Условные обозначения:

ПВД- поход выходного дня;

М-занятие на местности;

ПЗ – практическое занятие

Список литературы

1. Багаутдинов Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. М. «Турист» 1992 - 71 с.
2. Коротков И. Зимний пионерский лагерь. М. «Молодая гвардия» 1977 - 142 с.
3. Тамм Е. И. Энциклопедия туриста. М. «Большая российская энциклопедия» 1993 - 608 с.
4. Титов В.В. Туристско-краеведческие кружки в школе. М. «Просвещение» 1988 - 157 с.
5. Увалов В. А. Козлов А.А. В поход пешком. М. «Советский спорт» 1989-48 с.
6. [\y\y\y.{5г.ги}](#) Федерация спортивного туризма России;
7. [\y\y\y.yyy.ги](#) - кстремальный приключенческий портал;
8. [\y\y\g.yeg{1шг.ги}](#) - все горные и экстремальные виды спорта;
9. [\y\y\y.p8к.ги](#) - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
10. [\uuu\y.ex1геша!.ги](#) - объединенный туристский сервер России;
11. [лу\y\y.ex!гете5рог{\\$.ги}](#) - экстремальные виды спорта;
12. [\уут.зкка1е{5.ги}](#) - сервер для туристов и путешественников.

