

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
туристско – краеведческой направленности
«Норд -ост»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Мухамиева Любовь Альферовна,
учитель географии

2018г.

1. Комплекс характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Туристско – краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Формирование практических навыков ориентирования и исследования природы на практике в полевых условиях позволяет актуализировать географические, биологические, краеведческие знания, общение во внеучебной обстановке позволяет формировать коммуникативные компетенции у учащихся. Обработка собранных во время походов материалов позволяет проводить с учащимися научные исследования самого разного характера.

Данное планирование разработано на основании составительской программы «Юные туристы» для дополнительного образования детей (автор - Сергеева О.А.).

Планирование рассчитано на 5 часов в неделю, 170 часов в год.

Возраст детей, занимающихся в кружке – 11-16 лет. Набор детей в кружок – свободный. Формируются группы начальной и средней подготовки.

Планирование предусматривает большое количество практических занятий. Обязательным условием является подготовка к соревнованиям разного уровня и участие в них, обучение младших школьников. Практические занятия проводятся в 1 – 3 дневных учебно – тренировочных походах, во время проведения туристических мероприятий, экскурсий, а так же на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале, тренажерном скалолазном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование личности безопасного типа, способной к принятию самостоятельных рациональных решений, сообразных культурно-нравственным нормам, а также к проведению самостоятельных научно-практических исследований.

Задачи:

- Овладение техникой туризма и скалолазания;
- Формирование системы знаний и представлений о природе и истории родного края;
- Воспитание любви и бережного отношения к природе и истории родного края;
- Воспитание чувства товарищества и формирование навыков сотрудничества;
- Формирование навыков самостоятельной исследовательской и поисковой работы;
- Формирование навыков самостоятельной деятельности;
- Формирование навыков безопасного преодоления природных и техногенных препятствий;
- Обучение навыкам оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теори я	практи ка

1	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия. История туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	19	4	15
1.4	Подготовка к походу	16	2	14
1.5	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7	Правила движения в походе	8	2	6
1.8	Преодоление препятствий	14	2	12
1.9	Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований	5	5	-
1.10	Подведение итогов туристского похода	6	3	3
1.11	Слеты и соревнования	20	2	18
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки	4	2	2
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.5	Измерение расстояний	4	1	3
2.6	Способы ориентирования	4	2	2
2.7	Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
3	Основы гигиены и первая помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-
3.2	Походная аптечка	4	2	2
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
4	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	2	-
4.3	Специальная физическая подготовка	14	-	14
ИТОГО:		170	52	118

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма и их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Виды деятельности: разработка и оформление проектов, работа с источниками информации.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки, типы рюкзаков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для

пешеходного и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Виды деятельности: подбор снаряжения для разных видов туризма и краеведческой деятельности, сбор рюкзака, ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Виды деятельности: установка бивака во время ПВД и на соревнованиях.

1.4. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода (1-3 дневного), изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Виды деятельности: составление плана похода.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в туристском походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный туристский поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Виды деятельности: составление раскладки продуктов, составление меню, приготовление еды в походных условиях.

1.6. Туристские должности в группе.

Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник и др. Инициативность, творчество,

самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Виды деятельности: распределение должностей и обязанностей.

1.7. Правила движения в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Виды деятельности: отработка движения во время ПВД.

1.8. Преодоление препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам. Переправы через реки и овраги. Препятствия на соревнованиях (бабочка, параллельные перила, навесная переправа).

Виды деятельности: отработка преодоления препятствий на тренировках и во время походов.

1.9. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения в учебном кабинете и зале. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Виды деятельности: работа с источниками информации, отработка правил во время походов.

1.10. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе.

Виды деятельности: отчеты ответственных по участкам работы, составление отчета о походе, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

1.11. Слеты и соревнования.

Задачи слетов и соревнований, положение, условия проведения. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, контрольном времени. Правила судейства соревнований.

Виды деятельности: Участие в соревнованиях по: спортивному туризму в командной и личной дистанциях, ориентированию, технике пешего туризма, технике лыжного туризма, геологии.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация карт. Сетка карты. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояния по карте и на местности.

Виды деятельности: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, расчет расстояния по карте.

2.2. Условные знаки.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Изображение рельефа на картах. Формы земной поверхности. Изображение неровностей земной поверхности с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия. Игры, мини-соревнования. Составление плана местности.

2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Виды деятельности: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, изучение и отработка на местности способов ориентирования и просчет азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Виды деятельности: работа с компасом, отработка действий работы с компасом на местности.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Виды деятельности: Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

2.6. Способы ориентирования.

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты.

Виды деятельности: Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде.

2.7. Действия в случае потери ориентировки.

Границы полигонов. Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона».

Виды деятельности: отработка алгоритма действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту.

3. Основы гигиены и первая помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятия физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Виды деятельности: работа с источниками информации, отработка полученных знаний во время ПВД.

3.2. Походная аптечка.

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста. Работа медика туристской группы. «Зеленая» аптека.

Виды деятельности: сбор аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка раны, промывание желудка.

Виды деятельности: отработка приемов оказания ПМП.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

Виды деятельности: работа с источниками информации, изготовление транспортных средств из подручных материалов.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр. Совершенствование функций органов дыхания и

кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Виды деятельности: Постановка дыхания в процессе занятий. Совершенствование физ. Подготовки (ОФП)

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). 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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Виды деятельности: работа с источниками информации, изучение возможностей собственного организма.

4.3. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм туриста.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основы скалолазания.

1.4. Планируемые результаты.

Воспитательные результаты внеурочной туристско – краеведческой деятельности школьника распределяются по трем уровням:

1.Метапредметные:

приобретение школьником знаний о:

- правилах ведения ЗОЖ,
- о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;
- о правилах передвижения по дорогам, о правилах обращения с огнем, о правилах обращения с опасными инструментами, об основных нормах гигиены;
- о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, о рисках и угрозах нарушения этих норм;
- о действенных способах защиты природы, об истории и культуре родного края, развитие ценностного отношения к истории родного края, народу.

2.Коммуникативные:

приобретение школьником знаний о:

- правилах общения с незнакомыми людьми;

- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- об основах организации коллективной творческой деятельности, приобретения опыта организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности.

3..Личностные:

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к труду,
- приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации и организации собственной деятельности.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Программа рассчитана на 34 учебных недели .

1 четверть	с 01.09.2018 по 26.10.2018	8 недель (56 календарных дней)
2 четверть	с 06.11.2018 по 29.12.2018	7 недель 5 дней (54 календарных дня)
3 четверть	с 09.01.2019 по 22.03.2019	10 недель 3 дня (73 календарных дня)
4 четверть	с 02.04.2019 по 31.05.2019	8 недель 4 дня (60 календарных дней)

Продолжительность каникул:

осенние	с 27.10.2018 по 05.11.2018	10 календарных дней
зимние	с 30.12.2018 по 08.01.2019	10 календарных дней
весенние	с 23.03.2019 по 01.04.2019	10 календарных дней
летние	с 01.06.2019 по 31.08.2018	92 календарных дня

Режим занятий:

День недели	время	группа	Место тренировки
Понедельник	15.00 – 17.00	Средняя	МБОУ СОШ №20
пятница	18.00 – 19.30	младшая	МБОУ СОШ №20
среда	18.30-20.00	все	Тренажерный зал МБОУ СОШ № 9
суббота	14.00-17.00	все	В зимние месяцы лыжная подготовка. Валегин Бор
воскресенье	Тренировки в окрестностях города		
Дни соревнований	Даты и места проведения устанавливаются организаторами		

каникулярное и праздничное время	Категорийные и степенные походы
--	---------------------------------

Календарно – тематическое планирование

Средняя группа

№	Дата	Тема	К-во часов
1	4.09	Инструктаж по технике безопасности	2
2	6.09	Тренировка к ТПТ	1,5
3	11.09	Тренировка к ТПТ	2
4	13.09	Тренировка к ТПТ	1,5
5	18.09	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	2
6	20.09	Вязка носилок. Оказание ПМП	1,5
7	25.09	Наведение перил. Тренировка навесной переправы	2
8	27.09	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	1,5
9	2.10	Вязка носилок с сеткой	2
10	4.10	Снаряжение для многодневных походов	1,5
11	9.10	Ремонт снаряжения	2
12	11.10	Прохождение вертикальных перил	1,5
13	16.10	Наведение вертикальных перил сдвойкой	2
14	18.10	Наведение вертикальных перил карабинной удавкой	1,5
15	23.10	Прохождение перил без потери самостраховки	2
16	25.10	Скалолазная тренировка	1,5
17	8.11	Скалолазная тренировка	1,5
18	13.11	Наложение повязок. ПМП при утоплении	2
19	15.11	Скалолазная тренировка	1,5
20	20.11	Преодоление зоны химического заражения Одевание ОЗК, тренировка. Пожаротушение	2
21	22.11	Скалолазная тренировка	1,5
22	27.11	Типы огнетушителей и их использование. Действия во время пожаров	2
23	29.11	Скалолазная тренировка	1,5
24	4.12	Жумаринг	2
25	6.12	Скалолазная тренировка	1,5
26	11.12	Командная тактика при прохождении дистанции	2
27	13.12	Скалолазная тренировка	1,5
28	18.12	Ориентирование в заданном направлении. Тренировка по ориентированию на пришкольном участке	2
29	20.12	Скалолазная тренировка	1,5
30	25.12	Использование навигатора в ориентировании	2
31	27.12	Скалолазная тренировка	1,5
32	10.01	Скалолазная тренировка	1,5
33	15.01	Ориентирование	2
34	17.01	Скалолазная тренировка	1,5
35	22.01	Лыжная тренировка. Подготовка к ТЛТ	2
36	24.01	Скалолазная тренировка	1,5
37	29.01	Лыжная тренировка	2
38	31.01	Скалолазная тренировка	1,5
39	5.02	Лыжная тренировка	2
40	7.02	Скалолазная тренировка	1,5
41	12.02	Лыжная тренировка	2
42	14.02	Скалолазная тренировка	1,5

43	19.02	Ориентирование по выбору	2
44	21.02	Скалолазная тренировка	1,5
45	26.02	Подготовка к ТЛТ	2
46	28.02	Скалолазная тренировка	1,5
47	5.03	Подготовка к ТЛТ	2
48	7.03	Скалолазная тренировка	1,5
49	12.03	Разбор результатов соревнований	2
50	14.03	Скалолазная тренировка	1,5
51	19.03	Выездная тренировка	2
52	21.03	Скалолазная тренировка	1,5
53	2.04	Определение минералов и горных пород. Решение геологических задач	2
54	4.04	Скалолазная тренировка	1,5
55	9.04	Планирование раскладки похода	2
56	11.04	Скалолазная тренировка	1,5
57	16.04	Питание в походе. Подготовка снаряжения к походу	2
58	18.04	Скалолазная тренировка	1,5
59	23.04	Тренировка к городским соревнованиям «Юный спасатель»	2
60	25.04	Скалолазная тренировка	1,5
61	30.04	Тренировка к городским соревнованиям «Юный спасатель»	2
62	7.05	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	2
63	14.05	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	2
64	16.05	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	1,5
65	21.05	Подготовка к соревнованиям «Юный спасатель»	2
66	23.05	Подготовка к турслету	1,5
67	28.05	Подготовка к турслету	2
Итого:			117,5

Младшая группа.

№	Дата	Тема	К-во часов
1	1.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1,5
2	8.09	Виды туризма	1,5
3	15.09	Снаряжение для туризма	1,5
4	22.09	Личное снаряжение для однодневного похода	1,5
5	29.09	Укладка рюкзака	1,5
6	6.10	Узлы	1,5
7	13.10	Виды костров и костровые принадлежности	1,5
8	20.10	Преодоление крутых склонов	1,5
9	27.10	Вертикальные перила	1,5
10	10.11	Спортивный спуск	1,5
11	17.11	Спуск дюльфером	1,5
12	24.11	Подъем со схватывающим узлом	1,5
13	1.12	Подъем с жумаром	1,5
14	8.12	Движение по горизонтальным перилам	1,5
15	15.12	Маятниковая переправа	1,5
16	22.12	Преодоление реки	1,5
17	29.12	Переправа	1,5
18	12.01	Преодоление болота	1,5
19	19.01	Отработка навесной переправы	1,5
20	26.01	Лыжная тренировка	1,5
21	2.02	Транспортировка грузов по переправе	1,5
22	9.02	Лыжная тренировка	1,5
23	16.02	Условные знаки карт	1,5
24	2.03	Тренировка по ориентированию на пришкольном участке	1,5

25	9.03	Походная аптечка. Оказание ПМП	1,5
26	16.03	Выездная тренировка	1,5
27	23.03	Маятниковая самостраховка	1,5
28	6.04	Геология	1,5
29	13.04	геология	1,5
30	20.04	подготовка к турслету	1,5
31	27.04	Подготовка к турслету	1,5
32	4.05	Подготовка к турслету	1,5
33	11.05	Подготовка к турслету	1,5
34	18.05	Подготовка к турслету	1,5
35	25.05	Подготовка к турслету	1,5
Итого:			52,5

2.2. Условия реализации программы.

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия по каждой теме курса. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, практические занятия включают в себя занятия на пришкольном участке, в спортзале, а также выездные экскурсии на природу.

Техническое оснащение занятий:

- компас
- страховочные системы
- блокировка системы
- репшнуры
- карабины с муфтами
- спусковые устройства
- жумары
- веревка основная
- каски
- палатки
- спальные мешки
- рюкзаки
- шины медицинские
- бинты
- аптечки
- рукавицы брезентовые
- костровые принадлежности

2.3. Формы аттестации.

Аттестация проводится:

- в виде промежуточных зачетов по темам;
- участия в соревнованиях по туризму (техника пешего туризма, ориентирование, «Юный Спасатель», техника лыжного туризма, зимнее ориентирование (на лыжах), туристический слет учащихся);
- участия туристско-краеведческих конкурсах («Лесные Робинзоны», олимпиада по геологии).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозаписи, грамоты, дипломы, сертификаты участия, протоколы соревнований и конкурсов, фотографии и статьи.

Предъявление и демонстрация образовательных результатов проводится на ежегодных городских туристических слетах, участие в сборной города на областных соревнованиях по туризму.

2.4. Методические материалы.

Организация образовательного процесса – очная. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский и проблемный. Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, прогулки, загородные тренировки, экскурсии, однодневные и многодневные походы, путешествия на разных видах транспорта, туристские слеты и соревнования, которые связаны с выездом за пределы населенного пункта, физическая, учебно-методическая, техническая, географическая и другая необходимая подготовка, работа на географической площадке, конкурсы. На занятиях используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии и другие.

Алгоритм учебных занятий:

1. Изучение теоретического материала;
2. Рассмотрение теоретического материала на практических занятиях;
3. Закрепление изученного материала;
4. Проверка усвоения изученного материала.

Алгоритм учебных занятий на базе скалодрома МБОУ СОШ №9:

1. Разминка;
2. Практические занятия на скалодроме (отработка туристических приемов работы со снаряжением и веревками);
3. Общая физическая подготовка.

Дидактическими материалами являются: раздаточные материалы по туризму (топокарты, литература по туризму), туристический инвентарь (компасы, карабины, жумары, восьмерки, репшнуры, беседки, блокировки, веревки).

2.5. Список литературы.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Власов А.А. Турист; М.: ФиС, 1972
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: ФиС, 1987.
4. Ильин А. как избежать голодной смерти. Школа выживания.: М.: экспо-Пресс. 2002
5. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

9. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
11. Масленников Е. Урал – туристическая страна.: путеводитель. Среднеуральское книжное издательство, 1964
12. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности, М.: Просвещение, 2011.
14. Черныш И.В. Энциклопедия выживания; Айрис – Пресс, 2002
15. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.