

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АВАНГАРД»
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города
Тюмени
Протокол № 2 от 10.03.2021г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Авангард»
города Тюмени
Феоктистова Т.В.
2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа туризма»**

**Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 2 года**

**Автор составитель:
Суханов А.В.,
педагог дополнительного образования**

Тюмень, 2021

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; Приказу Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)»; а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» имеет **туристско- краеведческую направленность.**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. Занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. В туризме, как и в других видах спорта, достижение результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Отличительные особенности: программа «Школа туризма» является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности и в помещении. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в походах, палаточных лагерях, на соревнованиях, учебно-тренировочных и других туристско- краеведческих мероприятиях.

Характеристика программы

Программа адресована детям от 9 до 15 лет.

Срок освоения программы – 2 года. Объем программы по годам обучения: 144 часа - первый учебный год; 216 часов - второй учебный год.

Режим занятий: Первый год обучения - 3 занятия в неделю, по 2 академических часа. Второй год обучения - 2 занятия в неделю, по 3 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут

Занятия проводятся в группах по 15-20 человек. Комплектование групп происходит в первой декаде сентября, при наличии свободных мест в группе возможен прием на обучение в течение всего учебного года. При поступлении детей, имеющих необходимые умения и знания, возможно зачисление на второй год обучения. Качественный состав групп: разновозрастной. Для приёма на обучение по программе необходима медицинская справка.

На обучение по данной программе при условии медицинского допуска могут приниматься дети с ограниченными возможностями здоровья следующих категорий: нарушение слуха первой (легкой) степени, а также дети с нарушением работы внутренних органов: дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем. Данные категории обучающихся нуждаются в создании минимальных условий при освоении программы, в основном это индивидуальный подход и дозированные нагрузки.

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья составляется Индивидуальная программа обучения, в которой помимо учебного плана отражена специфика освоения некоторых тем, работа с родителями, а также результаты реализации программы для конкретного обучающегося.

Форма обучения по программе - очная с применением дистанционных образовательных технологий.

С целью обеспечения доступности дополнительного образования для детей, не имеющих возможности регулярно посещать образовательные учреждения (находящихся на госпитализации в медицинских учреждениях, санатории, дома и т.п.), или с целью обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения карантина, неблагоприятных погодных условий и др. может применяться обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны педагога, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

Формы ДОТ: e-mail; on-line тестирование; интернет-уроки; практические занятия и мастер-классы с дистанционной поддержкой; skype-общение; облачные сервисы, мессенджеры.

Организация учебного процесса для обучающихся с применением ДОТ

1. Платформы для передачи информации, обучающимся в электронном виде: электронная почта, социальные сети мессенджер «What Sapp».

2. Программный материал выдается с учетом длительности работы, связанной с фиксацией

взора непосредственно на экран устройства, на котором отображается информации занятия не более 15 минут.

3. Занятия проходят в соответствии с расписанием выхода педагога на онлайн связь с обучающимися.

4. Расписание размещено на сайте Учреждения, в официальных группах в социальной сети «ВКонтакте», «Инстаграмм».

5. Педагог проводит информационно-разъяснительную работу с родителями (законными представителями) по форме обучения с использованием ДОТ и осуществление контроля по своевременному подключению детей к сети Интернет и онлайн платформам.

6. Организовано техническое сопровождение педагогам при проведении занятия на онлайн платформе.

7. Практические занятия выполняются в онлайн, офлайн режимах, либо с использованием имеющихся видеоресурсов.

8. В рамках подготовки к занятию по той или иной теме преподаватель самостоятельно определяет дополнительные ресурсы, находящиеся в свободном (бесплатном) доступе, способствующие закреплению пройденного материала, повышению познавательной активности обучающихся, одномоментному выполнению всеми обучающимися задания по пройденному на занятии материалу.

Цель программы: Создание условий для формирования разносторонне развитой личности обучающихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- сформировать умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;
- привить навыки самообеспечения и безопасного поведения в природной среде;
- сформировать специальные знания по вопросам ориентирования и оказания первой помощи;
- создать условия для выполнения обучающимися спортивных разрядов по спортивному туризму ориентированию, организовать участие в соревнованиях и походах.

Воспитательные:

- удовлетворить естественную потребность обучающихся в познании мира и родного края;
- сформировать бережное отношение к окружающей среде;
- способствовать формированию умения работать в команде, а также навыков обучения младших участников объединения.

Развивающие:

- создать условия для социализации, первичной профориентации, расширения кругозора обучающихся посредством приобщения к туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать формированию организаторских, коммуникативных навыков;
- содействовать продуктивному использованию интернет-технологий.

Оздоровительные:

- улучшить функциональные возможности организма обучающихся, укрепив их физическое здоровье.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

Первый год обучения

№ п / п	Наименование тем и разделов	Форма проведения занятий	Количество часов			Очная форма обучения
			Всего	Теория	Практика	
Азбука туризма						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктаж по технике безопасности	Беседа	2	2	-	Опрос
1.2	Туризм в формировании современной личности и общества	Беседа	2	2	-	Опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Просмотр фото и Видеоматериалов Игровой практикум	6	2	4	Тест
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Беседа. Игровой практикум	6	2	4	Опрос
1.5	Питание в туристском походе	Беседа. Игра по карточкам. Практикум	10	2	8	Тест
1.6	Туристские должности в группе	Беседа. Игра по карточкам.	4	2	2	Тест
1.7	Туристские слеты и соревнования	Беседа. Инструктаж. Соревнование	12	6	6	Результат соревнований
			42	18	24	
2	Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	Беседа. Работа с картой	4	2	2	Опрос
2.2	Условные знаки	Практическое занятие	6	2	4	Контрольное задание

2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	Практическое занятие	4	2	2	Контрольное задание
2.4	Компас. Работа с компасом	Практическое занятие	4	2	2	Контрольное задание
2.5	Измерение расстояний	Практическое занятие	4	2	2	Контрольное задание
2.6	Способы ориентирования	Практическое занятие	4	2	2	Контрольное задание
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Беседа Тренировка	10	2	8	Контрольное задание Опрос
2.8	Участие в туристических соревнованиях	Соревнования	10	-	10	Результат соревнований
			46	14	32	
3	Основы краеведения					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Интерактивная лекция	1	1	-	Опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	Беседа с просмотром видеоматериалов	1	-	1	Опрос
3.3	Изучение района путешествия	Беседа, работа с картой	2	1	1	Тест
			4	2	2	
4	Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа с просмотром видеоматериалов	2	1	1	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	Практикум	2	1	1	Тест
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	Практическое занятие	4	2	2	Контрольное задание

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	2	1	1	Зачет
			10	5	5	
5	Пешеходный туризм					
5.1	Особенности пешеходного туризма	Интерактивная лекция	2	2	-	Опрос
5.2	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода	Беседа Практикум	8	2	6	Опрос
5.3	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Практическое занятие	6	2	4	Поход
			20	7	13	
6	Общая и специальная физическая подготовка					
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений	Беседа	1	1	-	Опрос
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция	1	1	-	Опрос
6.3	Общая физическая подготовка	Тренировка	5	1	4	Зачет. Выполнение норм комплекса ВФСК ГТО
6.4	Специальная физическая подготовка	Тренировка	11	1	10	Соревнования
			18	4	14	
7.	Итоговые занятия					
7.1	Контрольное занятие		2	-	2	
7.2	Открытое занятие		2	-	2	
			4	-	4	
		ИТОГО:	144	50	94	

8	Летний модуль					
8.1	Палаточный лагерь					
8.1 .1	Техника спортивного туризма	Тренировка	8	2	6	Практикум
8.1 .2	Техническая подготовка в спортивном туризме	Тренировка	8	2	6	Практикум
8.1 .3	Тактическая подготовка в спортивном туризме	Тренировка	8	2	6	Практикум
		ИТОГО:	24	6	18	
8.2	УТМ					
8.2 .1	Общая и физическая подготовка в рамках УТМ	Тренировка	6	2	4	Зачёт
8.2 .2	Совершенствование техники преодоления препятствий в рамках УТМ	Тренировка	6	2	4	Практикум
8.2 .3	Совершенствование туристкой подготовки в рамках похода	Поход	8	2	6	Индивидуальные коллективные отчеты, оформление летописей похода
		ИТОГО:	20	6	14	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма проведения занятий	Количество часов			Очная форма обучения
			Всего	Теория	Практика	
Азбука туризма						
1.1	История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности	Беседа	3	3	-	Опрос
1.2	Туристское снаряжение	Просмотр фото и видеоматериалов. Игровой практикум.	9	3	6	Опрос

1.3	Организация туристского быта	Беседа. Игровой практикум.	12	3	9	Тест
1.4	Питание в туристском походе	Беседа. Игра по карточкам. Практикум.	6	3	3	Опрос
1.5	Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях	Беседа. Инструктаж.	3	3	-	Тест
1.6	Туристские слеты и соревнования	Беседа. Соревнования	9	-	9	Результат соревнований
			42	15	27	
2	Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая испортивная карта. Работа с компасом	Практическое занятие	21	9	12	Контрольное задание
2.2	Ориентирование	Практическое занятие	9	3	6	Контрольное задание
2.3	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	-	3	Результат соревнований
			33	12	21	
3	Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края	Интерактивная лекция	3	3	-	Опрос
3.2	Изучение района путешествия	Беседа. Работа с картой	3	3	-	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии	Беседа. Практикум	9	3	6	Опрос
			15	9	6	
4	Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста	Беседа с просмотром видеоматериалов	3	3	-	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	Лекция	3	3	-	Опрос

4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Практическое занятие	6	3	3	Контрольное задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	6	3	3	Зачет
			18	12	6	
5	Особенности туризма					
5.1	Подготовка к походу	Беседа	3	3	-	Опрос
5.2	Техника и тактика в пешем походе	Практическое занятие	18	6	12	Поход
5.3	Подведение итогов туристского путешествия.	Круглый стол	3	2	1	Беседа. Наблюдение
5.4	Особенности лыжного туризма	Беседа	21	12	9	Опрос
5.5	Техника и тактика движения на лыжах	Тренировка	12	3	9	Наблюдение
			57	24	33	
6	Общая и специальная физическая подготовка					
6.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа	6	6	-	Опрос
6.2	Общая физическая подготовка	Тренировка	6	3	3	Зачет Выполнение норм комплекса ВФСК ГТО
6.3	Специальная физическая подготовка	Тренировка	33	6	27	Зачет
			45	15	30	
7.	Итоговые занятия					
7.1	Контрольное занятие		3	-	3	
7.2	Открытое занятие		3	-	3	
			6		6	

		ИТОГО:	216	90	126	
8	Летний модуль					
8.1	Палаточный лагерь					
8.1.1	Техника спортивного туризма	Тренировка	8	2	6	Практикум
8.1.2	Техническая подготовка в спортивном туризме	Тренировка	8	2	6	Практикум
8.1.3	Тактическая подготовка в спортивном туризме	Тренировка	8	2	6	Практикум
		ИТОГО:	24	6	18	
8.2	УТМ					
8.2.1	Общая и физическая подготовка в рамках УТМ	Тренировка	6	2	4	Зачёт
8.2.2	Совершенствование техники преодоления препятствий в рамках УТМ	Тренировка	6	2	4	Практикум
8.2.3	Совершенствование туристкой подготовки в рамках похода	Поход	8	2	6	Индивидуальные и коллективные отчеты
		ИТОГО:	20	6	14	

1.2.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктаж по технике безопасности

Теория

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Техника безопасности при проведении занятий и походов. (*Приложение № 1*)

Туризм в формировании современной личности и общества.

Теория

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа в туризме.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении (экипировке). Главные требования к снаряжению. Перечень личного снаряжения для 1-3х дневного похода, требования к нему. Одежда и обувь для походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора (ремонтной аптечки). Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория

Привалы и ночлеги в походе, их отличия. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и

т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Работа по плакату «Выбор места для бивака»

Питание в туристском походе.

Теория

Организация питания в 1-3х дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика

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

Туристские должности в группе.

Теория

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика

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

Туристские слеты и соревнования.

Теория

Задачи туристских слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. (Приложение № 1)

Практика

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Практика

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки.

Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практика

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

Компас. Работа с компасом.

Теория

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на

заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Теория

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Способы ориентирования.

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Практика

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория

Наиболее интересные места на территории родного края для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Практика

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия.

Теория

Сбор краеведческого материала о районе похода, изучение литературы, карт.

Практика

Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев.

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка.

Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой помощи.

Теория

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества человек, оказывающих помощь. Изготовление носилок из шестов, волокуш.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

Особенности пешеходного туризма.

Теория

Специфика и массовая доступность пешеходного туризма. Особенности пешеходного туризма в разных климатических и природных условиях – тайга, пустыня, среднегорье, тундра, степи и т.д.

Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода.

Теория

Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей (должностей) в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута. Подготовка личного и общественного (группового) снаряжения.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря.

Практика

Составление плана подготовки 1-2-х дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теория

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Культура поведения туристов, их внешний облик.

Практика

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Завязывание узлов.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.

Теория

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на

тренировках.

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика

Порядок и приемы осуществления самоконтроля. Практические приемы предупреждения спортивных травм.

Общая физическая подготовка.

Теория

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика физических качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для передвижения по веревкам в различных плоскостях.

ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Итоговые занятия проводятся в форме открытых занятий, соревнований.

Летний модуль

Техника спортивного туризма

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Техническая подготовка в спортивном туризме

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Переправа маятником. Движение по веревке с перилами. Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве.

Тактическая подготовка в спортивном туризме

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

2 год обучения

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности.

Теория

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

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

Техника безопасности при проведении занятий и походов. *(Приложение № 1)*

Туристское снаряжение.

Теория

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

Практика

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация туристского быта.

Теория

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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

Практика

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Питание в туристском походе.

Теория

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практика

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория

Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, 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.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

(Приложение № 1)

ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.

Теория

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. 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.

Практика

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

Ориентирование

Теория

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

Движение по легенде – подробному описанию пути.

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

Практика

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

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 и людьми, по растительности.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники
Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Соревнования по ориентированию.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Туристские возможности родного края.

Теория

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта.

Практика

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия.

Теория

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Письма в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Личная гигиена туриста

Теория

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика

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

Походная медицинская аптечка

Теория

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практика

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

Основные приемы оказания первой помощи.

Теория

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута и ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

Практика

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА

Подготовка к походу

Теория

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.

Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы. Цели похода. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Должности участников в походе. Обязанности членов туристской группы по должностям. Выполнение общественных поручений в коллективе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения. (*Приложение № 1*)

Практика

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

Техника и тактика в пешем походе.

Теория

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения и узлов.

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Подведение итогов туристского путешествия.

Теория

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных участников за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Особенности лыжного туризма.

Теория

Туристские возможности родного края для лыжных путешествий. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения о его историческом прошлом. Требования к снаряжению для зимнего похода. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Правильный подбор лыж и палок. Мази и парафины для лыж.

Специфика путешествий в зимних условиях. Основные требования при разработке лыжного маршрута. Правила перевозки лыж в транспорте.

Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Уход за снаряжением – сушка, смазка, ремонт.

Организация быта в зимних условиях. Привалы и ночлеги. Назначение, периодичность и продолжительность привалов.

Практика

Подбор лыж и палок. Подготовка общественного и личного снаряжения.

Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

Практические занятия.

Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой.

Техника и тактика движения на лыжах. Техника безопасности при проведении лыжных походов. (*Приложение № 1*)

Стойка лыжника на различном рельефе. Упражнения с лыжами на месте. Ходьба ступающим и скользящим шагом. Движения с палками и без палок. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Повороты на месте. Темп и ритм движения. Тропление лыжни.

Предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом

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

Практика

Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

Общая физическая подготовка.

Теория

Задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, 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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений.

Эстафетный бег на эти же дистанции. 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. Лыжный спорт. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с горок. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория

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

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на

мелком месте.

Переправа по бревну и на станках. Элементы скалолазания. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Итоговые занятия проводятся в форме открытых занятий, соревнований.

Летний модуль

Техника спортивного туризма

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Техническая подготовка в спортивном туризме

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Переправа маятником. Движение по веревке с перилами. Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве.

Тактическая подготовка в спортивном туризме

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

2.1.1. Воспитательная работа и работа с родителями

В организации учебно-воспитательного процесса используются информационно-познавательные формы работы: беседы с показом фото и видеоматериалов, встречи с интересными людьми, в т.ч. спортсменами, туристами, спасателями; досуговые формы работы: праздники, посещение кинотеатра, спортивных соревнований, выезды на турбазу, экскурсии.

Обучающие участвуют в воспитательных мероприятиях, профилактической и

профориентационной работе в рамках программы воспитания ДЮЦ «Авангард», городских мероприятиях (*Приложение 6*)

Подростки старше 14 лет получают волонтерские книжки, участвуют в волонтерской работе, проходят обучение в «Школе вожатых», работают в палаточном лагере в качестве вожатых.

В начале учебного года и далее по необходимости программой предусмотрено проведение с обучающимися в каждой группе бесед о людях с ограниченными возможностями здоровья, об инклюзивном образовании, об инклюзивных ценностях.

Работа с родителями ведётся как индивидуально, так и на родительских собраниях. Предусмотрено проведение открытых отчетных занятий, спортивных праздников с приглашением родителей. Все организационные вопросы обсуждаются на родительских собраниях. Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Объявления, памятки для родителей размещаются на информационных стендах учреждения, раздаются индивидуально. В сети Интернет для взаимодействия с родителями, обсуждения проблем и координации работы создана группа Viber и «ВКонтакте» https://vk.com/avangard_17. Предусмотрено использование Skype, Zoom, образовательных платформ, электронных ресурсов, возможностей АИС «Электронное дополнительное образование».

При условии обучения в группе ребёнка с ОВЗ особое внимание обращается на работу с семьёй, тесное взаимодействие с его родителями. К основным направлениям взаимодействия с родителями относятся: консультационная помощь в пределах своей компетенции, вовлечение их в образовательный процесс через участие в мероприятиях, пеших и водных походах.

Обучающихся на занятии одеты в спортивную форму согласно погодным условиям и специфике занятия. К внешнему виду детей предъявляются строгие требования, тем самым воспитывается опрятность, чувство вкуса, дисциплинированность.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты, которые достигаются в процессе освоения учебного курса «Школа туризма», способствуют формированию индивидуальных качеств обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой других видов деятельности;
- формирование основ здорового образа жизни, усвоение правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе. Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Походы позволяют на практике закрепить теоретические знания: вязка узлов, сбор-разбор судов, палаток, способы разведения костра, первая медицинская помощь.

Метапредметные результаты:

- приобретение знаний в области географии, топографии, экологии, биологии, основы туристской подготовки, краеведения, физической подготовки, медицины, ОБЖ и т.д.;
- формирование ответственного отношения к занятиям, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории обучения, с учетом устойчивых познавательных интересов;

При условии обучения по программе ребёнка (детей) с ограниченными возможностями здоровья планируются также:

- воспитание инклюзивной культуры;
- совместная деятельность в детей с ограниченными возможностями здоровья в группе с детьми здоровыми, не имеющими ограничений, направленная на решение общих задач.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.2. Календарный учебный график.

Количество учебных недель 46, включая 6 недель летнего модуля, 92 учебных дня. Занятия проходят, согласно учебному плану в учебные и каникулярные недели. Занятия проводятся в помещении учреждения по адресу: ул. Энергетиков, 45а (учебный класс, спортивный зал), на территории туристской базы учреждения по адресу: ул. Веселая, 2. Календарный учебный график по годам обучения представлен в *Приложение № 2*.

2.1.3. Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Имеется туристическая база (оз. Цимлянское, ул. Веселая), оборудованная туристическими полосами (1-4 класса сложности). В зимнее время оборудуется лыжная полоса (3 км) по льду озера. Имеется пирс для занятий водным туризмом, костровое место, футбольное поле, волейбольная площадка. В помещении ДЮЦ «Авангард» (ул. Энергетиков, 45а) имеется спортивный зал, учебный кабинет с доской, экраном, мультимедийным и видеооборудованием.

Туристское оборудование:

- Системы страховочные.
- Карабины с байонетной защелкой.
- Веревки основные (диаметром 10 мм).
- Репшнур (веревка диаметром 6 мм).
- Жумары (подъемные устройства).
- Восьмерки (спусковые устройства).
- Ролики двойные.
- Каски.
- Палатки 4х местные.
- Палатки «шатер» (зимние).
- Печки походные.
- Спальники.
- Коврики.
- Рюкзаки.
- Тенты (5х3, 6х4).
- Котлы 5-8 литров.
- Топоры.
- Пилы.
- Лыжи беговые и туристские.
- Палки лыжные.
- Ботинки лыжные, беговые.
- Катамараны.
- Весла катамаранные.
- Спасательные жилеты.

- Компасы.
- Ремнабор (плоскогубцы, отвертки, шурупы, гвозди, проволока, клей резиновый, клей «Момент», резина для заплат, иголки, нить капроновая, шило, молоток, изолента, скотч).
- Медицинская аптечка (термометр, жгут резиновый, ножницы, пипетка, сода питьевая, спирт нашатырный, дезинфицирующие средства, сердечные средства, болеутоляющие, желудочные, перевязочные и антисептические, кровоостанавливающие, жаропонижающие средства, антибиотики, спирт медицинский, лейкопластырь, бинты).
- Специальное оборудование (при условии обучения детей с ОВЗ).
- Устройство с выходом в интернет, для двухсторонней связи «Педагог-группа», с установленными программами Viber и Zoom, имеющее исправные камеру и микрофон.

Информационно-методическое обеспечение

- Методические пособия по психологии и педагогике.
- Литература, энциклопедические словари и справочники по туризму.
- Видео-, фотоматериалы, интернет- источники, дидактические материалы и презентации.
- Специальные методические пособия, интернет источники, дидактические материалы (при условии обучения детей с ОВЗ).

2.1.3. Формы аттестации

Аттестация проводится 2 раза в год: по итогам 1 полугодия и по итогам учебного года. Контроль осуществляется в виде входного, текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие формы и методы, как наблюдение, опрос, тестирование, зачеты, контрольные задания и упражнения, учебно- тренировочные походы, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. *(Приложение № 4)*

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по туризму ориентированию, технике туризма.

	Период
--	---------------

Формы аттестации:	1 год обучения (декабрь)	1 год обучения (май)	2 год обучения (декабрь)	2 год обучения (май)
Участие в соревнованиях по спортивному туризму	Соревнования внутри объединения	Соревнования внутри учреждения	Соревнования городского уровня	Соревнования городского и областного уровня
Сдача нормативов ВФСКГТО	Участие в выполнении отдельных нормативов	Участие в выполнении отдельных нормативов	Выполнение нормативов ГТО на знак	Выполнение нормативов ГТО на знак
Участие в походе	Пеший поход выходного дня	Лыжный поход выходного дня	Пеший степенной поход	Лыжный степенной поход
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях	Зачет по прохождению пешеходной дистанции 1 класса	Зачет по прохождению лыжной дистанции 1 класса	Зачет по прохождению пешеходной дистанции 2 класса	Зачет по прохождению лыжной дистанции 2 класса

По итогам каждого учебного года лучшие обучающиеся награждаются грамотами, дипломами. По итогам освоения программы обучающимся вручаются свидетельства. Свидетельства выдаются в соответствии с Порядком выдачи документа об обучении в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр «Авангард» города Тюмени.

2.1.4. Оценочные материалы

Оценка уровня освоения программы обучающимися осуществляется согласно следующим направлениям диагностики:

1. Уровень самостоятельности и отношение к деятельности.
2. Качество выполнения практических заданий
3. Уровень овладения теоретическими знаниями

Критерии оценки

		Высокий Уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Уровень самостоятельности и отношение к деятельности				
1.	Способность самостоятельно выполнять задания	Сам принимает решения при выполнении Заданий	Не всегда способен принять решение при выполнении заданий	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания
2.	Аккуратность	Выполняет задание качественно, Аккуратно	Выполняет задание аккуратно, но с ошибками	Выполняет задание неаккуратно и с ошибками
3.	Отношение к исполнению обязанностей коллективе	Ответственно относится к выполнению обязанностей, помогает другим членам Коллектива	Выполняет обязанности, но в качестве ведомого участника коллектива	Не выполняет свои обязанности
Выполнение практических заданий				
4.	Время выполнения задания,	Работа выполнена вовремя.	Работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
5.	Способность следовать плану выполнения работы	Задание выполняется поэтапно без спешки.	Путается в действиях при выполнении задания	Не знает последовательности действий для выполнения задания
6.	Правильность выполнения практического задания	Задание выполнено правильно	Задание выполнено с ошибками	Задание не выполнено
Уровень овладения теоретическими знаниями				
7.	Владение теоретическими знаниями	Свободное владение материалом	В изложении материала делает ошибки	Не владеет теоретическим материалом

8.	Использование дополнительных источников информации	Самостоятельно использует дополнительные источники информации	Использует дополнительные источники информации после рекомендации	Не использует дополнительные источники информации
9.	Знание правил ТБ	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает техники безопасности

2.1.5. Методические материалы

Для полноты реализации программного содержания, помимо занятий по туризму как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в течение учебного года, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы мероприятий во вне учебного времени (спортивные соревнования, спортивные праздники, походы, экскурсии и т.д).

При организации образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи. В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), история и краеведение (изучение истории и природы родного края).

Формы и методы обучения

В программе предусмотрены различные формы организации учебных занятий в помещении и на открытом пространстве: турбаза, спортивный зал, спортивная площадка, учебный класс.

Формы организации учебного занятия: беседа, интерактивная лекция, практикум, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, открытое занятие, спортивный праздник, тренировка, соревнование, турнир, эстафета, поход, самостоятельная работа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, игровой, соревновательный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология игровой деятельности,
- технология дифференцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия

Основанием для выделения этапов занятия служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие - осмысление - запоминание - обобщение - систематизация.

I этап - организационный.

Подготовка детей к работе на занятии, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной.

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.* Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

2. *Первичная проверка понимания.* Установление правильности и обоснованности правил или их обоснованием.

3. *Закрепление знаний и способов действий.*

Тренировочные упражнения и задания выполняются детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - формирование целостного представления знаний по теме путем беседы или практического задания.

V этап – контрольный.

Для выявления качества и уровня овладения знаниями, их коррекция, используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Дается анализ и оценка успешности достижения цели и намечается перспективность последующей работы.

VII этап - рефлексивный.

Мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Формы и методы дистанционного обучения

Формы организации занятий: видео-уроки, мастер-классы, домашнее задание, проект.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.) (*Приложение №5*)

Использование педагогом для организации дистанционного обучения, общения с детьми и родителями приложений Viber, Zoom, групп в социальных сетях (https://vk.com/avangard_17).

Технологии, формы методы инклюзивного образования

Инновационные психолого-педагогические технологии формирования инклюзивного образования: информационно-компьютерные, ассистирующие, педагогические.

Инструменты психолого-педагогического сопровождения в условиях инклюзивного образования:

- создание и развитие информационной базы;
- мероприятия по формированию и поддержанию инклюзивной среды;
- диагностика инклюзивной среды и психологического климата в детском коллективе;
- анализ и использование рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК);
- индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- дневник динамического наблюдения (психологическое, педагогическое наблюдение)

Методы определения эмоциональных реакций при работе с детьми с ОВЗ: наблюдение, создание искусственных ситуаций (эксперимент), проективные, рисуночные тесты, игровые ситуации, показ видеоматериалов, прослушивание музыкальных произведений.

Критерии, которые необходимо учесть при включении ребёнка с ОВЗ в образовательный процесс в группе здоровых детей:

- интеллектуальные способности (способность осваивать предметы основной части

учебного плана);

- предельный уровень психофизических нагрузок (порог психологической и физической утомляемости);

- предельный уровень когнитивной восприимчивости информации;

- уровень коммуникативных навыков.

Основные формы взаимодействия:

-индивидуальное взаимодействие;

-групповое взаимодействие;

-коллективное взаимодействие.

Одним из эффективных средств формирования инклюзивной культуры образовательной организации является такая творческая деятельность, в которой в смешанных группах участвуют дети с ОВЗ и без ОВЗ выполняющие одно задание, действие, решающие общую задачу, совместно достигающие цели.

Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).

4. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта

«Образование», утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование от 07 декабря 2018 года № 3».

5. Постановление Правительства РФ от 3 марта 2017 г. N 252 "О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в Российской Федерации".

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий". Письмо Минобрнауки от 12.11.2015 № 09-3173 «О направлении методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися»

10. Письмо Министерства просвещения России от 23.10.2019г. №07-7430 «Об организации экспертно - консультационного сопровождения дополнительного образования лиц с инвалидностью и обучающихся с ОВЗ».

11. Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

12. Приказ № 42 от 30.01.2019 "Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу".

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (приказ

№345 Минспорта РФ от 16.04.2018).

14. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (приказ Минспорта РФ

№108 от 20.02.2017, с изменениями от 15.03.2018).

15. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» (приложение №62 к приказу Минспорта РФ от 09.04.2018 № 325).
16. Положение о спортивных судьях (приказ №134 Минспорта РФ от 28.02.2017, с изменениями от 14.03.2018).
17. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (приказ Минспорта РФ № 571 от 22.07.2013).
18. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция пешеходная» (утв. Президиумом ФСТР протоколом от 23.03.2019).
19. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция лыжная» (утв. Президиумом ФСТР 28.03.2015, протокол №6).

Методическая литература

Общая литература:

- 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / сост. Н.Б. Садикова. – М.: Современный литератор, 2000.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка туристского спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
- Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.
- Усыскин Г. Очерки истории Российского туризма. – СПб.: Герда, 2000.
- Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.Краеведение:
- Иваненко А.С. Окрестности Тюмени. – Свердловск: Средне-Уральское книжное изд., 1988.
- Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.Лыжный туризм:
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

Водный туризм:

- Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977.

ЦРИБ «Турист», 1977.

- Снаряжение туриста-водника / сост. В.Н. Григорьев. – М.: Профиздат, 1986.Психология,

педагогика:

- Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М.: 2003.
- Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. – М.: 2000.
- Важенина В.В. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. Методические рекомендации. – Тюмень: МОУ ГИМЦ, 2009.
- Кудашов Г.Н. Игра – источник саморазвития (методический сборник в помощь педагогам-организаторам социально-клубной работы и детско-юношеского движения). – Тюмень: 2000.
- Кудашов Г.Н. Комплексная подростково-молодежная экспедиция (теоретическая основа и практические материалы). – Тюмень: 2003.
- Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды: сборник упражнений для тренеров. – СПб.: Питер, 2002.
- Порываева А.В. Палаточный лагерь «Зурбоган»: методические материалы победителя 2-го Всероссийского конкурса «Лучший лагерь России – 2007 года» в номинации «Сезонный лагерь». – Тюмень: 2010.

Топография, ориентирование:

- Алешин В., Серебренников А. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: изд. «Толк», 1996.Питание в

походе:

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. – Л.: Гидрометеиздат, 1991.
- Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.

Интернет- ресурсы

- Бесплатная электронная библиотека «Единое окно» – <http://window.edu.ru/>
- ВФСК «ГТО» – <http://www.gto.ru>
- Информационно-методический портал «Образование» – <http://dopedu.ru>
- Российское образование, федеральный портал – <http://www.edu.ru>
- Федерация спортивного туризма России – <http://www.tssr.ru/> и <http://фстр.рф>
- Федерация спортивного туризма Тюменской области – <http://www.azimut72.com/>

- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <https://fond-detyam.ru/>
- Информационный портал для родителей, воспитывающих детей с РАС и признаками РАС <http://ras-portal.ru/>
- Областной центр реабилитации инвалидов ТО <http://orci72.ru/>

Приложения

Приложение 1

Инструкции по технике безопасности на занятиях по туризму

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.

1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий строгое соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в объединение по туризму необходимо заключение врача о допуске к занятиям.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий.

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности.

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу.

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения).

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

2.7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.
2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.
3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня др.)
4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.
5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий. *Спортзал*
 1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
 2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.).
 3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
 4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
 5. Не оставлять детей одних в спортзале.
 6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
 7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.
4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Лыжная трасса

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 280 С в светлое время суток.
2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.
3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для

новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.

4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

Полигон, тренировочная дистанция

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными - для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры- щитки, рубашка - в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

Инструктаж по технике безопасности (непосредственно перед занятием по спортивному туризму)

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем,

карабинов и другого специального снаряжения.

2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.
5. При использовании жумаров, необходима страховка или само страховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, само страховки.
7. Страхующий во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страхующий должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страхующий не должен допускать провиса страховочной веревки.
12. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по технике безопасности в походе и палаточном лагере

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви.

10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.
15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.
18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.
19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие перчатки, быть обутом и иметь на себе длинные брюки.
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.
4. У костра необходимо пользоваться повешками с длинными ручками.
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем.
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.
10. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы надобно выбрасывать.

Инструкция по технике безопасности на воде

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.
2. Запрещается раскачивать средства сплава.
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна и только с его разрешения произвести

перемещение.

4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка).

5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну.

6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими.

7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.

8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки.

9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.

10. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.

11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна.

12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его со стороны пологого берега.

13. Запрещается близко подходить к идущим парходам и катерам, тем более пересекать их курс.

14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.

15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.

16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.

2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.

3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.

4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.

5. Через каждые 10 - 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.

6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.

7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.

8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;

9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.

10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности.

11. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение.

12. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.

2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.

3. При неизбежности падения, заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.

4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж.

5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.

6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.

7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.

8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге, попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.

9. О том, что вы вынуждены остановиться, необходимо сообщить руководителю.

10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому что во время движения вам будет жарко и придется расстегивать одежду, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.

11. Если появились признаки замерзания ног или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.

12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.

13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.

14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.

15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.

2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.

3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега.

4. На одном препятствии может находиться только один человек.

5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.

6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

Календарный учебный график группы 1 года обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	3	11.00	Беседа	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктаж по технике безопасности	Веселая 2	Опрос
2.	09	7	15.30	Беседа	2	Туризм в формировании современной личности общества	Энергетиков 45а	Опрос
3.	09	10	11.00	Просмотр фото и видео материалов	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
4.	09	14	15.30	Игровой практикум	2	Личное и групповое туристское снаряжение	Энергетиков 45а	Тест
5.	09	17	11.00	Соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результаты соревнований
6.	09	21	15.30	Игровой практикум	2	Личное и групповое туристское снаряжение	Энергетиков 45а	Тест
7.	09	24	11.00	Беседа	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Веселая 2	Тест
8.	09	28	15.30	Игровой практикум	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
9.	09	30	11.00	Игровой практикум	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Веселая 2	Опрос

10.	10	1	15.30	Беседа	2	Питание в туристском походе.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
11.	10	5	11.00	Практикум	2	Питание в туристском походе.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
12.	10	8	15.30	Игра по карточкам	2	Питание в туристском походе.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
13.	10	12	11.00	Практикум	2	Питание в туристском походе.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
14.	10	15	15.30	Практикум	2	Питание в туристском походе.	Энергетиков 45а	Тест
15.	10	19	11.00	Беседа	2	Туристские должности в группе.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
16.	10	22	15.30	Игра по карточкам	2	Туристские должности в группе.	Энергетиков 45а	Тест
17.	10	26	11.00	Беседа	2	Понятие о топографической и спортивной карте.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
18.	10	29	15.30	Работа с картой	2	Понятие о топографической и спортивной карте.	Энергетиков 45а	Опрос
19.	11	5	11.00	Беседа	2	Условные знаки.	Веселая 2	Опрос
20.	11	9	15.30	Практическое занятие	2	Условные знаки.	Энергетиков 45а	Контрольное задание
21.	11	12	11.00	соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результат соревнований

2 2.	11	15	15.30	Практическое занятие	2	Условные знаки.	Энергетиков 45а	Контрольное задание
23.	11	19	11.00	Беседа	2	Ориентирование погоризонту, азимут.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
24.	11	22	15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование погоризонту, азимут.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
25.	11	26	11.00	Практическое занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимут.	Веселая 2	Контрольное задание
26.	11	29	15.30	Беседа	2	Компас. Работа скомпасом.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
27.	12	3	11.00	Практическое занятие	2	Компас. Работа скомпасом.	Веселая 2	Педагогическ ое наблюдение
28.	12	7	15.30	Практическое занятие	2	Компас. Работа с компасом.	Энергетиков 45а	Контрольное задание
29.	12	10	11.00	Практическое занятие	2	Измерение расстояний.	Веселая 2	Контрольное задание
30.	12	14	15.30	Беседа	2	Измерение расстояний.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
31.	12	17	11.00	Беседа	2	Способы ориентирования.	Веселая 2	Опрос
32.	12	21	15.30	Практическое занятие	2	Способы ориентирования.	Энергетиков 45а	Педагогическ ое наблюдение
33.	12	24	11.00	Практическое занятие	2	Способы ориентирования.	Веселая 2	Контрольное задание
34.	12	28	15.30	Соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результат соревнований
35.	12	31	15.30	Практическое занятие	2	Способы ориентирования.	Веселая 2	Тест
36.	01	11	11.00	Соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результат соревнований

37.	01	14	15.30	Беседа	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Энергетиков 45а	Опрос
38.	01	18	11.00	Практическое занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
39.	01	21	15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
40.	01	25	11.00	Практическое занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Веселая 2	Контрольное задание
41.	01	28	15.30	Беседа Просмотр фото и видео материалов	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	Энергетиков 45а	Опрос
42.	02	1	11.00	Работа с картой	2	Изучение района путешествия.	Веселая 2	Тест
43.	02	4	15.30	Беседа Просмотр фото и видео материалов	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Энергетиков 45а	Опрос
44.	02	8	11.00	Беседа Практикум	2	Походная медицинская аптечка.	Веселая 2	Тест
45.	02	11	15.30	Беседа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Энергетиков 45а	Опрос
46.	02	15	11.00	соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результат соревнований
47.	02	18	11.00	Практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Энергетиков 45а	Контрольное задание

48.	02	25	15.30	Беседа	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Энергетиков 45а	Опрос
49.	02	29	11.00	Практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Веселая 2	Зачет
50.	03	3	11.00	Беседа	2	Особенности пешеходного туризма.	Энергетико в 45а	Опрос
51.	03	10	15.30	Беседа	2	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода.	Энергетиков 45а	Опрос
52.	03	14	11.00	Практическое занятие	2	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
53.	03	17	15.30	Практическое занятие	2	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
54.	03	21	11.00	Соревнование	2	Участие в соревновании	Веселая 2	Результат соревнований
55.	03	24	15.30	Практическое занятие	2	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода.	Энергетиков 45а	Контрольное задание
56.	03	28	11.00	Беседа	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Веселая 2	Опрос
57.	03	31	15.30	Практическое занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
58.	04	4	11.00	Практическое занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Веселая 2	Контрольное задание
59.	04	7	15.30	Практическое занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение

60.	04	11	11.00	Практическое занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Веселая 2	Контрольное задание
61.	04	14	15.30	Интерактивная лекция	2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	Энергетиков 45а	Опрос
62.	04	18	11.00	Практическое занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	Веселая 2	Поход
63.	04	21	15.30	Интерактивная лекция	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Энергетиков 45а	Опрос
64.	04	25	11.00	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	Веселая 2	Зачет
65.	04	28	15.30	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Зачет
66.	05	12	15.30	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Выполнение норм ГТО
67.	05	16	15.30	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение, опрос
68.	05	19	11.00	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
69.	05	23	15.30	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
70.	05	26	11.00	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
71.	05	30	15.30	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Результат соревнований
72.	05	31	11.00	Зачет	2	Выполнение норм ВФСК ГТО	Веселая 2	Результаты зачета
Итого:					144			

Календарный учебный график групп 2 года обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	1	15.30	Беседа	3	История развития туризма.	Энергетиков 45а	Опрос
2.	09	5	11.00	Просмотр фото и видеоматериалов	3	Туристское снаряжение.	Веселая 2	Опрос
3.	09	8	15.30	Игровой практикум	3	Туристское снаряжение.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
4.	09	12	11.00	Игровой практикум	3	Туристское снаряжение.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
5.	09	15	15.30	Соревнования	3	Соревнования	Энергетиков 45а	Результат соревнований
6.	09	19	11.00	Беседа	3	Организация туристского быта.	Веселая 2	Опрос
7.	09	22	15.30	Игровой практикум	3	Организация туристского быта.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
8.	09	26	11.00	Игровой практикум	3	Организация туристского быта.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
9.	09	29	15.30	Игровой практикум	3	Организация туристского быта.	Энергетиков 45а	Тест
10.	10	3	11.00	Беседа	3	Питание в туристском походе.	Веселая 2	Опрос

11.	10	6	15.30	Игра по карточкам	3	Питание в туристском походе.	Энергетиков 45а	Опрос
12.	10	10	11.00	Теоретическое занятие	3	Обеспечение безопасности в походе	Веселая 2	Тест
13.	10	13	15.30	Соревнования	3	Соревнования	Энергетиков 45а	Результат соревнований
14.	10	17	11.00	Теоретическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Веселая 2	Опрос
15.	10	20	15.30	Практическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Энергетиков 45а	Тест
16.	10	24	11.00	Теоретическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Веселая 2	Опрос
17.	10	27	15.30	Практическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Энергетиков 45а	Контрольное задание
73.	10	31	11.00	Теоретическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Веселая 2	Опрос
74.	11	3	15.30	Практическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
75.	11	7	11.00	Практическое занятие	3	Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.	Веселая 2	Контрольное задание
76.	11	10	15.30	Теоретическое занятие	3	Ориентирование	Энергетиков 45а	Опрос
77.	11	14	11.00	Практическое занятие	3	Ориентирование	Веселая 2	Педагогическое наблюдение

78.	11	17	15.30	Практическое занятие	3	Ориентирование	Энергетиков 45а	Контрольное задание
79.	11	21	11.00	Интерактивная лекция	3	Туристские возможности родного края.	Веселая 2	Опрос
80.	11	24	15.30	Соревнования	3	Соревнования по ориентированию	Энергетиков 45а	Результат соревнований
81.	11	28	11.00	Беседа	3	Изучение района путешествия.	Веселая 2	Опрос
82.	12	1	15.30	Теоретическое занятие	3	Общественно-полезная работа в путешествии	Энергетиков 45а	Опрос
83.	12	5	11.00	Практикум	3	Общественно-полезная работа в путешествии	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
84.	12	8	15.30	Практикум	3	Общественно-полезная работа в путешествии	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
85.	12	12	11.00	Соревнования	3	Соревнования	Веселая 2	Результат соревнований
86.	12	15	15.30	Беседа с просмотром видеоматериалов	3	Личная гигиена туриста	Энергетиков 45а	Опрос
87.	12	19	11.00	Лекция	3	Походная медицинская аптечка	Веселая 2	Опрос
88.	12	22	15.30	Теория	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Энергетиков 45а	Опрос
89.	12	26	11.00	Практическое занятие	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Веселая 2	Контрольное задание

90.	12	29	11.00	Тест	3	Контрольное занятие	Веселая 2	Результаты теста
91.	01	9	11.00	Теоретическое занятие	3	Приемы транспортировки пострадавшего.	Веселая 2	Опрос
92.	01	12	15.30	Практическое занятие	3	Приемы транспортировки пострадавшего.	Энергетиков 45а	Зачет
93.	01	16	11.00	Беседа	3	Подготовка к походу	Веселая 2	Опрос
94.	01	19	15.30	Теоретическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Энергетиков 45а	Опрос
95.	01	23	11.00	Практическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Веселая 2	Контрольное задание
96.	01	26	15.30	Теоретическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Энергетиков 45а	Опрос
97.	01	30	11.00	Практическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
98.	02	2	15.30	Практическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
99.	02	6	11.00	Практическое занятие	3	Техника и тактика впешем походе.	Веселая 2	Поход
100.	02	9	15.30	Теоретическое занятие	3	Подведение итогов туристского путешествия.	Энергетиков 45а	Опрос

101.	02	13	11.00	Теоретическое занятие	3	Особенности лыжного туризма.	Веселая 2	Опрос
102.	02	16	15.30	Теоретическое занятие	3	Особенности лыжного туризма.	Энергетиков 45а	Опрос
103.	02	20	11.00	Тренировка	3	Особенности лыжного туризма.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
104.	02	27	15.30	Теоретическое занятие	3	Особенности лыжного туризма.	Энергетиков 45а	Опрос
105.	03	2	11.00	Тренировка	3	Особенности лыжного туризма.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
106.	03	6	15.30	Тренировка	3	Особенности лыжного туризма.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
107.	03	9	11.00	Тренировка	3	Особенности лыжного туризма.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
108.	03	13	15.30	Теоретическое занятие	3	Техника и тактика движения на лыжах.	Энергетиков 45а	Опрос
109.	03	16	11.00	Тренировка	3	Техника и тактика движения на лыжах.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
110.	03	20	15.30	Теоретическое занятие	3	Техника и тактика движения на лыжах.	Энергетиков 45а	Опрос
111.	03	23	11.00	Тренировка	3	Техника и тактика движения на лыжах.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
112.	03	27	15.30	Беседа	3	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Энергетиков 45а	Опрос
113.	04	30	11.00	Теоретическое занятие	3	Предупреждение спортивных травм натренировках.	Веселая 2	Опрос

114.	04	3	15.30	Тренировка	3	Общая физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Зачет
115.	04	6	11.00	Теоретическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Веселая 2	Опрос
116.	04	10	15.30	Теоретическое занятие	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Опрос
117.	04	13	11.00	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
118.	04	17	15.30	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
119.	04	20	11.00	Теоретическое занятие	3	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
120.	04	24	15.30	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
121.	04	27	11.00	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
122.	05	4	15.30	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
123.	05	8	11.00	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
124.	05	11	15.30	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
125.	05	15	11.00	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Веселая 2	Педагогическое наблюдение
126.	05	18	15.30	Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Энергетиков 45а	Педагогическое наблюдение
127.	05	22	11.00	Практикум	3	Итоговое занятие	Веселая 2	Тест, Зачёт
Итого:					216			

Словарь терминов (глоссарий)

Альпеншток. Длинная палка с темляком и острым металлическим наконечником, используемая в качестве дополнительной точки опоры, как вспомогательное средство самостраховки на мокрых травянистых склонах, ледниках и осыпях.

Анорак (снар.) (эским. - ветрозащитная куртка с капюшоном). Ветрозащитная куртка с капюшоном и нагрудным карманом, надеваемая через голову, сшитая из тонкого непродуваемого материала.

Аптечка походная. Достаточный набор медикаментов, необходимый для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Аптечка комплектуется в зависимости от времени года, региона и сложности путешествия.

Базовый лагерь. Удобное место продолжительной стоянки группы. Служит исходной точкой для учебных и тренировочных занятий, радиальных походов.

Бивак (бивуак) Место, где путешественники отдыхают, питаются, ночуют, готовятся к дальнейшему пути.

Блок (снар.). Механическое устройство для работы с веревкой. Применяется при вертикальной транспортировке тяжелого груза и в полиспастах, обеспечивая минимальное трение огибающей веревки.

Валежник. Сухие сучья и деревья, оставшиеся лежать на земле после вырубki леса или после воздействия природных факторов.

Веревка вспомогательная (снар.). Применяется для различных целей, где возможные нагрузки значительно ниже по своей величине, чем приходящиеся на основную веревку. Может иметь диаметр менее 10 мм. Является вспомогательным средством страховки.

Веревка основная (снар.). Специальная веревка, сертифицированная по стандарту UIAA либо по своим свойствам максимально приближенная к этому стандарту. Имеет диаметр 10 мм и более, выдерживает разрывное усилие не менее 2000 кг. Является основным средством страховки. Подразделяется на динамическую и статическую. Статическая веревка применяется для перил, при спасработках. Динамические веревки применяют для страховки на маршруте при хождении с нижней страховкой.

График маршрута. Заранее разработанный план, распределяющий маршрут на дневные переходы, регламентирующий время прохождения всех участков и дни отдыха туристской группы.

Гребень. Протяженная линия стыка противоположных склонов горы или хребта.

Грудная обвязка (снар.). Личная страховочная система участника, состоящая из грудного ремня и плечевых лямок. Предназначена для присоединения к страховочной веревке. Отдельно грудная обвязка применяется для страховки только на некрутых склонах, при водной переправе вброд.

Дневка. День отдыха на маршруте с целью восстановления сил и ремонта снаряжения.

Дневник. Ежедневное описание маршрута, событий, погоды и встречающихся препятствий, которое ведут в походе. Походный дневник служат основой для написания отчета.

Дюльфер. Изначально - способ спуска по веревке. В современном туризме не применяется. Слово стало синонимом понятия "спускаться по веревке", используя различные приемы, технику и снаряжение. В туристской среде существуют выражения: дюльферять, дюльфернуть.

Жумар (снар.). Устройство одностороннего зажимного действия, предназначенное для подтягивания и подъема по основной веревке. Снабжено ручкой и может устанавливаться одной рукой. Является вспомогательным страховочным снаряжением.

Заброска. Склад продуктов и некоторого снаряжения, доставленных заранее на промежуточный участок маршрута.

Иглу (эскимос.). Зимнее жилище канадских эскимосов. Имеет куполообразную форму. Строится из напиленных фирновых блоков. В туризме используется в экстремальных ситуациях.

Интервал движения. Рекомендуемое или указанное руководителем расстояние между туристами при передвижении по различному рельефу для обеспечения максимальной безопасности.

Карабин (снар.). Титановое или стальное устройство, являющееся соединительным звеном при работе с веревкой и крюком для обеспечения безопасности.

Категория сложности (КС) похода. Степень трудности совершаемого путешествия. Определяется в соответствии с "Единой всероссийской спортивной классификацией туристских маршрутов" (ЕВСКТМ), Перечнем категорированных и эталонных маршрутов и определяющих препятствий. Перечнями препятствий по видам туризма и туристским регионам, утвержденными ТССР. В основу определения КС похода положены три показателя: техническая сложность препятствий, встречающихся на маршруте, продолжительность в днях и протяженность в километрах. В СП всего 6 категорий сложности.

Кошки (снар.) Стальные приспособления с зубьями, надеваемые на ботинки. Предназначены для надежного сцепления ног с поверхностью во время передвижения по льду, крутым фирновым, глинистым и задернованным склонам.

Ледобур (снар.). Трубчатый металлический крюк с крупной винтовой резьбой, одной или двумя проушинами и резцами в торце. Ввинчивается в фирн или лед с целью создания точки страховки.

Люверсы. Веревоочные петли либо армированные отверстия в материале, предназначенные для шнуровки и стяжки.

Маркирование веревки. Скрепления веревки, уложенной в бухту специальным узлом. Различные варианты маркирования применяются для переноса веревки на себе и транспортировки в рюкзаке. Слова маркировать, смаркировать произошли от названия вспомогательного узла марка.

Маркировка. 1. Разметка маршрута специальными указателями. 2. Разметка веревки цветными

метками, например, прокрашивание разным цветом концов, указание середины и десятиметровых отрезков.

Маршрут (нем. marschrute). Заранее намеченный путь следования. Бывает линейным и кольцевым.

Ориентирование. Совокупность действий по определению своего местоположения (точки стояния) среди окружающих объектов или ориентиров, сторон горизонта, направления пути следования и его выдерживания во время движения.

Отчет. Материал, содержащий сведения о походе. Включает в себя вводную часть, техническое описание маршрута и ЛП. Содержит фотографический, картографический материал и справочные сведения о маршруте, участниках похода и снаряжении. Характер отчета, устный или письменный, срок его сдачи устанавливает МКК. Сданный вовремя отчет служит основанием для зачета путешествия.

Перевал. Наиболее удобный путь для безопасного прохождения через горный хребет. Перевал, как правило, связывает долины рек. Под понятием "перевал" в горном туризме понимается место пересечения хребта или его отрога. Перевальная точка может не совпадать с самой низкой точкой водораздела. Является основным препятствием в спортивном походе.

Полиспа́ст (от греч. polyspastos - натягиваемый многими веревками) Система подвижных и неподвижных блоков, огибаемых веревкой, используемая для подъема груза и натяжения троса.

Поход. Организованное, заранее намеченное путешествие, а также совместное движение группы людей с определенной спортивной, познавательной или рекреационной целью.

Поход выходного дня (ПВД). Наиболее массовый и доступный вид туристского похода, продолжительностью 1-3 дня, протяженностью 40-60 км, числом участников от 2-3-х до 30-60 чел. и более. В зависимости от физических нагрузок ПВД условно подразделяются на познавательные, прогулочные, тренировочные, соревновательные, семейные.

Привал. Отдых на маршруте.

Протяженное препятствие (ПП). Участки маршрута значительной протяженности, требующие для преодоления выносливости, специальных знаний и навыков. Например, труднопроходимый растительный покров, болота, осыпи и морены, пески, ледники, заснеженные районы и т.д.

Прусик (петля схватывающего узла) (снар.). Страховочный элемент зажимного действия, связанный из сдвоенного репшнура. Предназначен для вязки схватывающего узла на основной веревке. Крепится к страховочной системе при помощи карабина. Также применяется в полиспа́стах.

Путешествие. Мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и др. целями.

Радиалка (сленг) (радиальный выход). Краткий выход из базового лагеря налегке с ознакомительной целью.

Раскладка. Список продуктов, необходимых для приготовления определенного количества порций на весь поход или на один день (дневная раскладка).

Рюкзак. Заплечный мешок для переноски снаряжения

Самостраховка. Самостоятельно осуществляемые действия с использованием индивидуального снаряжения и заранее отработанных приемов, предпринимаемые туристом для обеспечения собственной безопасности.

Связка. Соединение страховочных систем двух и более человек посредством основной веревки.

Серпантин (франц. serpentín - от лат. serpens - змея). Наиболее безопасный и экономичный зигзагообразный способ подъема или спуска по крутому склону, извилистая горная дорога

Сигнал условный. Знак, подаваемый жестом, голосом, фонарем, ракетницей или другим способом передачи информации, который является сигналом начала заранее оговоренного действия.

Система (страховочная система, см. грудная обвязка и беседка) (снар.). Грудная обвязка и беседка, заблокированные между собой отрезком основной веревки, либо только беседка. Страховочная веревка вяжется в систему или присоединяется к ней при помощи карабина.

Снаряжение. Все вещи туриста, переносимые в рюкзаке и на себе, предназначенные для обеспечения жизнедеятельности и безопасного путешествия. Снаряжение подразделяется на личное и общественное.

Снегоступы (снар.). Приспособления с креплением для обуви, позволяющие передвигаться по снежному покрову за счет увеличения поверхности подошвы.

Спортивный поход (СП). Поход, проводимый в ранге соревнования. К СП относятся путешествия, которые соответствуют "Единой всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов" (ЕВСКЕМ) и проводятся по "Правилам проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров", а также соответствуют "Кодексу путешественника".

Страховка (одновременная, попеременная, групповая, индивидуальная, нижняя, верхняя, перильная, крючьева, гимнастическая, комсомольская). Ряд мероприятий, направленных на обеспечение безопасности людей на крутых склонах, скалах, закрытых ледниках, речных переправах. Осуществляется основной веревкой и вспомогательным снаряжением.

Сухостой. Высохшие стоящие деревья.

Темляк (тюрк.). Ленточная петля для руки на ручке альпенштока, ледорубе, лыжной палке. Предназначена для предотвращения потери.

Точка страховки (самостраховки). Точка страховки - страховочный элемент (скальный крюк, ледобур, вбитый в фирн ледоруб, завязанная на скале петля, закладной элемент), закрепленный на горном

рельефе с максимальной эффективностью. Веревка или ус самостраховки вщелкивается в точку страховки при помощи карабина.

Траверс (англ., франц. traverse, от лат. Transverses - поперечный). Горизонтальное передвижение по склону горы или борту долины с целью их пересечения. Чаще всего траверс осуществляют для выхода на наиболее безопасный маршрут спуска или подъема.

Ус самостраховки (снар.). Отрезок основной веревки или равнопрочной стропы, ввязанный в систему и предназначенный для личной самостраховки. Ус присоединяется к точкам страховки при помощи карабина.

Хронометраж. Измерение и фиксация времени переходов, преодоления препятствий.

Штормовка (снар.). Защитная куртка с капюшоном, сшитая из тонкого брезента.

Экипировка (от франц. équiper - оборудовать - снабжать)
Снаряжение, обмундирование, одежда; снабжение, обеспечение этим для выполнения конкретных задач.

Эталонный маршрут. Туристский маршрут, имеющий минимальный набор определяющих препятствий (ОП) и определяющих факторов (ОФ), но достаточный для отнесения его к той или иной категории сложности. Эталонные маршруты туристских регионов могут иметь различное количество ОП в зависимости от наличия в регионе различных ОФ.

ТЕСТЫ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА

1. Переправа первого участника вброд

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

1. Ниже по течению.
2. Перпендикулярно течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

1. Выше по течению.
2. Ниже по течению.
3. Перпендикулярно течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спиной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.

3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

1. Ниже по течению.
2. По течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

2. Переправа первого участника через реку по бревну

I. Как должна выдаваться страховочная веревка?

1. На уровне бревна.
2. Несколько ниже по течению.
3. Несколько выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?

1. Выше по течению.
2. На уровне бревна.

3. Ниже по течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спिनной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Можно ли использовать веревку сопровождения, как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

3. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?

1. Спinoй к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

4.Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником)

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.

3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку?

4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

5. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки ?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на само страховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

4. Любой участник.

6. Организация перил

I. Где должны располагаться перила при организации переправы по бревну через реку?

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.
3. Выше бревна ниже по течению.
4. Не имеет значения.

II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

7. Снятие перил

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

1. С целевой.
2. С исходной.
3. С левого.
4. С правого.

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

1. 4мм.
2. 6мм.

3. 10мм
4. Не имеет значения.

III. Какие требования предъявляются к последнему участнику, если он сам снимает перила?

1. Никаких.
2. Как к участнику.
3. Как к первому участнику.
4. Не знаю.

8. Укладка бревна

I. Какое минимальное количество участников должно удерживать ус-оттяжку при укладке бревна?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

II. Как закрепляются концы усов-оттяжек?

1. На участнике.
2. Обмотав вокруг руки.
3. На опоре.
4. Никак.

9. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Как должен переправляться участник на лыжах по тонкому льду?

1. Крепления не расслаблены.
2. Крепления расслаблены.
3. Руки вынуты из темляков лыжных палок.
4. Руки вынуты из темляков лыжных палок.
5. Поясной ремень рюкзака застегнут.

10. Движение по навесной переправе

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?

1. Включенном в беседку.
2. Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
3. Замыкающем страховочную систему.
4. На двух: грудь-беседка.
5. На любых.

II. Каков порядок пристегивания к перилам?

1. Подключиться к перилам.
2. Встать на само страховку на перила.
3. Подключить сопровождающую веревку.

III. Каков порядок отстегивания от перил?

1. Отключиться от перил.
2. Отключить само страховку от перил.
3. Отключить сопровождающую веревку.

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

1. Никак.
2. В две руки.
3. В четыре руки.
4. Через карабин.

11.Траверс по перилам

I. Какую само страховку, идущую от грудного перекрестия, надо использовать при движении по перилам?

1. Длинный ус.
2. Короткий ус.
3. Репшнур диаметром бмм, имеющий в рабочей части четыре ветви.
4. Любую.

II. Где должен находиться центр тяжести участника, идущего по перилам?

1. Выше перил.
2. На уровне перил.
3. Ниже перил
4. Не имеет значения.

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

12. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?

1. Бахмана.
2. Прусик.
3. Австрийский.
4. Прямой.
5. Двойной проводник.

II. Куда подключается самостраховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Какой длины должна быть самостраховка?

1. Меньше 1м.
2. Больше 2м.
3. Запястье вытянутой руки должно перекрывать перила.
4. Кончики пальцев вытянутой руки должны касаться перил.
5. Вытянутая рука не касается перил.

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?

1. В руке.

2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

13. Подъем по склону с верхней командной страховкой

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

14. Спуск по перилам (дюльфером)

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины само страховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

15. Спортивный спуск

I. Где должна находиться перильная веревка?

1. Перед участником.
2. За спиной участника.
3. Между ног участника.
4. Не имеет значения.
5. Не знаю.

II. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины самостраховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

16. Переправа маятником через ручей, овраг

I. Где должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения самостраховки участника, находящегося на границе опасной зоны исходного берега?

1. Выше уровня точки подключения самостраховки.
2. Ниже уровня точки подключения самостраховки.
3. Не имеет значения.
4. Не знаю.

II. Можно ли в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

17. Транспортировка груза на этапах

I. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа вброд”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

II. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по бревну”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

III. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа маятником”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по тонкому льду”?

1. Да.
2. Нет.

3. Не знаю.

V. Можно ли транспортировать рюкзак на навесной переправе совместно с участником?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

1. Отдельно как рюкзак.
2. Подвешенная на участнике свободно.
3. Закрепленная на корпусе участника
4. Не знаю.

VII. Как транспортируется рюкзак участником при переправе вброд по перилам , по бревну через реку и по тонкому льду?

1. Как обычно, но поясной ремень расстегнут.
2. На одном плече со стороны подключения сопровождающей веревки.
3. На одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка.
4. Груз (рюкзак) подключен к перилам.
5. Груз (рюкзак) не подключен к перилам.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.
5. Не знаю.

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

1. На участнике.
2. Лежать на земле.
3. Лежать на земле на страховке.
4. Не знаю.

18. Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.

3. От беседки.
4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.

3. Три
4. Любое количество.

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

«Цифровые следы» реализации образовательной программы педагога дополнительного образования МАУ ДО ДЮОЦ «Авангард» города Тюмени Суханова Александра Владимировича.

№	Ссылка	Описание
1.	http://duc-avangard.ru/	Официальный сайт МАУ ДО ДЮОЦ «Авангард» города Тюмени
2.	https://vk.com/avangard_72	Группа «Детско-юношеский центр «Авангард» города Тюмени» в социальной сети «ВКонтакте»
3.	https://vk.com/sav912	Страница педагога в социальной сети «ВКонтакте»
4.	https://vk.com/avangard_17	Группа педагога «Школа туризма» в социальной сети «ВКонтакте»
5.	http://asnta.ru/rus/news/62915	Официальный сайт Федерации спортивного туризма Тюменской области
6.	https://learningapps.org/view13672327	Игра learningapps «Я беру с собой в поход»
7.	https://vk.com/avangard_72?w=wall-30643958_18361	Видео урок «Школа безопасности», опубликованный Департаментом по спорту и молод. политике Тюмени в социальной сети «ВКонтакте»
8.	https://vk.com/videos-79109071?z=video-79109071_456239028%2Fclub79109071%2Fpl_-79109071_-2	Видео урок «Защита от клеща» опубликованный в группе «Детско- юношеский центр «Авангард» города Тюмени» в социальной сети «ВКонтакте»
9.	https://tumentoday.ru/2020/08/21/yunye-tyumency-treniruyut-turisticheskie-navyki/	Статья « Юные тюменцы тренируют туристические навыки» в газете «Тюменская область сегодня» от 21.08.2020
9.	https://tumentoday.ru/2020/08/21/yunye-tyumency-treniruyut-turisticheskie-navyki/	Статья « Юные тюменцы тренируют туристические навыки» в газете «Тюменская область сегодня» от 21.08.2020

План воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые педагогом	Участие в мероприятиях учреждения, городских, областных и др.
сентябрь	Родительское собрание. Планирование работы объединения	День открытых дверей ДЮЦ «Авангард»
октябрь	Поздравление ветеранов с Днём пожилого человека, Днём Учителя Неделя здоровья в рамках фестиваля «Будь здорова, Тюмень»	Акция «Пусть осень жизни будет золотой»
ноябрь	Игровые программы для детей с ОВЗ	
декабрь	Игровая программа к Новому году для детей с ОВЗ Родительское собрание	Новогодний праздник для детей с ОВЗ
январь	Мероприятие, посвящённое Всероссийской акции «День снега»	
февраль	Мероприятие, посвященное 23 февраля	Праздник «Масленица» Акция в честь снятия блокады Ленинграда
март	Мероприятие, посвященное 8 Марта Зимняя неделя здоровья	
апрель	Мероприятия «Детство, опалённое войной»	Акция ДЮЦ «Авангард» «Дети мира – детям войны»
май	Итоговое мероприятие	Акции: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»