Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОДЮЦТиК»
_____ О.В. Антонов
Приказ от 31 августа 2021 года
№ 137-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный и водный туризм»

срок реализации 3 года
возраст обучающихся 13-16 лет

Авторы-составители:
Вязовских Борис Петрович,
методист
Лок Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 1
От 26 августа 2021 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 3
от 31 августа 2021 года

Омск-2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3-4
2. 1 год обучения	
2.1 Планируемые результаты 1 года обучения	4-5
2.2 Учебно-тематический план	5-7
2.3 Содержание 1 года обучения	7-19
3. 2 год обучения	
3.1 Планируемые результаты 2 года обучения	20
3.2 Учебно-тематический план 2 года обучения	20-22
3.3 Содержание 2 года обучения	22-31
4. 3 год обучения	
4.1 Планируемые результаты 3 года обучения	31-32
4.2 Учебно-тематический план 3 года обучения	32-34
4.3 Содержание 3 года обучения	34-42
5. Контрольно-оценочные средства	42-49
6. Условия реализации программы	49
7. Список литературы	50-51

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный и водный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования.

Актуальность. Данная программа объединила походный опыт, наработанный в туристско-краеведческой направленности по пешеходному и водному туризму. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, привлекает ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Водный туризм является хорошим средством оздоровления: отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля. Число школьников, отправляющихся в поход по воде на катамаранах, байдарках и других суднах с каждым годом увеличивается.

Главная задача туризма – удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, развить любовь к нему, преданность народу и земле; сформировать навыки командного взаимодействия, воспитать волю и характер.

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, приемов оказания первой помощи, формирование экологической и этической культуры.

Занятия по программе «Пешеходный и водный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Возраст учащихся по программе составляет 13 – 16 лет. Для детей школьного возраста характерны: живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. Занятие туризмом востребованы у школьников, так как в этой деятельности они могут удовлетворить свои потребности в общении, в познании окружающего мира, в освоении способов ориентации и выживания в природных условиях, в проявлении настоящей дружбы, в воспитании своего характера.

Особенности организации образовательного процесса. Программа на три года обучения, на 216 учебных часов в год, реализуется три раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа или два раза в неделю с продолжительностью одного занятия 3 часа, согласно составленному расписанию учебных занятий. Программа в части водного туризма составлена с учетом использования катамаранов как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного похода.

Условия набора. Ребята зачисляются на обучение по желанию без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний. Для обучения формируются группы по 15 человек.

Формы обучения. Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия, а также различные социо-

моделирующие игры, детско-взрослые образовательные события, однодневные походы.

Цель программы – личностное и физическое развитие обучающихся, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края посредствам пешеходного и водного туризма.

Задачи:

- формирование знаний, умений, навыков по туризму и ориентированию;
- формирование знаний, умений, навыков владения техникой водного туризма;
- формирование опыта работы с краеведческой информацией, изучение истории родного края;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, освоение приемов первой помощи;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- формирование навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи;
- развитие основных физических качеств.

2. 1 год обучения

2.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;
- участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации;
- демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;

- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки;
- владение общими требованиями по организации безопасности в туристских, в том числе водных походах;
- владение правилами пользования спасательным жилетом, приемами работы веслом;
- знание основных принципов тактики подготовки и проведения водных походов, характеристик основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления.

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	*ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ*			
1	Введение. Особенности пешеходного туризма	2	0	2
2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края. Виды туризма	8	0	8
3	Организация и проведение туристских походов			
3.1	Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	4	6
3.2	Организация и проведение походов выходного дня в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	4	6
3.3	Организация и проведение походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	4	6
4	Туристское снаряжение			
4.1	Основное туристское снаряжение	2	4	6
4.2	Специальное туристское снаряжение	2	4	6
5	Туристский бивак			
5.1	Необходимое оборудование и снаряжение	2	6	8
5.2	Установка бивака, меры безопасности	2	4	6
6	Подготовка и отработка навыков туристской техники	2	6	8
7	Топографическая подготовка			
7.1	Топознаки	4	4	8
7.2	Работа с картой на местности	2	4	6

8	Питание в туристском походе	2	4	6
9	Тактика и техника пешеходного туризма	2	4	6
10	Первая помощь			
10.1	Первая помощь при ушибах, переломах	2	4	6
10.2	Первая помощь при ожогах, отравлении	2	4	6
11	Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы			
11.1	Движение по дорогам и тропам	0	6	6
11.2	Движение по пересеченной местности	0	6	6
11.3	Движение группы в зимний период	0	6	6
12	Физическая подготовка туриста			
12.1	Физическая подготовка на скорость, силу	2	4	6
12.2	Физическая подготовка на выносливость	2	4	6
12.3	Физическая подготовка на координацию движений и гибкость	2	4	6
12.4	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
12.5	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	4	6
	ИТОГО	*48*	*96*	*144*
II	*ВОДНЫЙ ТУРИЗМ*			
1	Российский массовый туризм	2	0	2
2	Туристские возможности родного края для водных походов	2	0	2
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода	4	2	6
4	Снаряжение для водного похода	2	8	10
5	Питание в водном походе	2	4	6
6	Привалы и ночлеги	2	4	6
7	Топография и ориентирование на местности	4	2	6
8	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	2	4	6
9	Тактика водного похода	2	4	6

10	Обеспечение безопасности в водном походе	2	4	6
11	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	2	4	6
12	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе	2	0	2
13	Общая физическая подготовка	1	3	4
14	Специальная физическая подготовка	1	3	4
	ИТОГО	*30*	*42*	*72*
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, экспедиции, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**78**	**138**	**216**

2.4 . Содержание 1 года обучения

I. Пешеходный туризм

Тема 1. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма

Образовательная форма: Проблемообразующая беседа.

Составление характеристик видов туризма. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия Пешеходный туризм. Составление правил поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обсуждение вопроса Почему нужно пропагандировать туризма. Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом.

Тема 2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности родного края

Образовательная форма: образовательная картография.

Коллективноеизучение карты Омской области и нанесение на нее характерных значков отражающих информацию о климате, растительном и животном мире, памятникахприроды, памятных исторических местах, экскурсионных объектах, туристских маршрутах. Знакомство с Законом об охране природы, с правилами ведения путевых записей. Распределение тем сообщений о природе и истории Омской области. Публичная презентация сообщений. Проведение викторины. Завершение работы над информативной картой Омской области. Рефлексия.

Основные понятия: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут.

Тема 3. Организация и проведения туристских походов

3.1. Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.2.Организация и проведение походов выходного дня в зимний период.Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.3.Организация и проведениепоходов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели туристского похода. Составление плана подготовки к нему,сметы расходов, Изучение правил организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор района и маршрута похода.Распределение обязанностей в группе. Изучение и обыгрывание обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Изучение и обыгрывание мер предосторожности при преодолении естественных препятствий. Значение дисциплины в походе.Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Разбор типичных ошибок туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, посещение музеев и т. п.

Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков. Поход. Выполнение плана похода. Возвращение из похода.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о походе. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка фильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия

Тема 4. Туристское снаряжение

4.1.Основное туристское снаряжение

4.2.Специальное туристское снаряжение

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), учебная тренировка.

Совместное обсуждение и составление памяток в группах по вопросам: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений;личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнемпоходе;типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша),одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение особенностей снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу? Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе, лыжный поход.

Тема 5. Туристский бивак

5.1. Необходимое оборудование и снаряжение

5.2. Установка бивака, меры безопасности

Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие

Определение цели игры.Распределение по группам и изучение вопросов:требования к месту бивака;эстетические требования к месту бивака; гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам. Составление плана игры, распределение ролей. Разыгрывание ситуаций и отрабатывание умений:

- Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях.

− Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра.

− Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

− Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке.

− Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Подведение итогов игры. Подготовка фотоотчета.

Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники

Образовательная форма: беседа, соревнования.

Обсуждение туристских узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

Основные понятия: дистанция 1 класса, обвязки, узлы, переправы, туристская полоса.

Тема 7 . Топографическая подготовка

7.1. Топознаки

7.2. Работа с картой на местности

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Составление по группам ментальной карты «Карты для ориентирования». Составляющие смысловые позиции карты: виды карт,топографическиезнаки,цвета карты, масштаб карты, спортивный компас.

Отработка умений чтения карт, зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.Определение расстояние по карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (кабинета, двора учреждения, т.п.).

Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Изучение понятия техника спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Разбор типичных ошибок при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

Основные понятия: топографическая карта, спортивная карта, топографические знаки, масштаб, спортивный компас.

Тема 8. Питание в туристском походе

Образовательная форма: РКМ.

Изучение информации и составление памятки «Питание в походе»через классификацию информации:варианты организации питания в походе, значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном поход.Денежные нормы питания туристов, весовые и калорийные нормы дневного рациона; перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес;использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ;питьевой режим на маршруте.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Составление меню и списка продуктов для 1-3дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе.

Тема 9. Тактика и техника пешеходного туризма

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста.Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника.

Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Тема 10. Первая помощь

10.1. Первая помощь при ушибах, переломах

10.2. Первая помощь при ожогах, отравлении

Образовательная форма: проблемобразующая беседа, решение ситуационных заданий.

Изучение понятиягигиена туриста. Обсуждение обязанностей санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Составление питьевого режима в походе. Освоение способов обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Обзор заболеваний возможных в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов.Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.Состав индивидуального медицинского пакета туриста.

Отработка приемов оказания первойпомощи при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Комплектование походной аптечки. Изучение и отработка приемов остановки кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

Основные понятия: первая помощь, индивидуальный медицинский пакет туриста, обеззараживание воды, санитарный походный журнал, приемы самоконтроля, алгоритмы оказания первой помощи в изученных ситуациях.

Тема 11. Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы

11.1. Движение по дорогам и тропам

11.2. Движение по пересеченной местности

11.3. Движение группы в зимний период

Образовательная форма: познавательные беседы, тренировки.

Изучение видов, содержания и правил соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз- грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Отработка техники движения по дорогам и тропам, по автомагистралям, при подъемах и спусках с невысоких гор. Отработка движения без дорог и троп на равнине. Характеристика и преодоление типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил).Разыгрывание алгоритмов безопасных действий туристов при падении камней,переправы через реки. Осуществление разведки места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Зачетные мини-соревнования.

Основные понятия: алгоритмы переправ через разные типы рек, алгоритмы движения в горах, на равнинах.

Тема 12. Физическая подготовка туриста

12.1. Физическая подготовка на скорость, силу

12.2. Физическая подготовка на выносливость

12.3. Физическая подготовка на координацию движений и гибкость

12.4. Сдача нормативов по физической подготовке

12.5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Образовательная форма: РКМ, Учебно-тренировочные занятия.

Обсуждение вопрос ряда вопросов. Какое значение имеет хорошая физическая подготовка для туриста? Как нужно заниматься в тренировочных походах? Зачем туристу закаливаться? Почему турист должен быть всесторонне физически развит?Как влияют физические упражнения на деятельность человеческого организма?

Упражнения для разминки. Подвижные игры.Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

Образовательная форма: учебное наблюдение

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность. Боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

II. Водный туризм

Тема 1. Российский массовый туризм

Образовательная форма: Проблемообразующая беседа.

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму.

Тема 2. Туристские возможности родного края для водных походов

Образовательная форма: образовательная картография.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Основные понятия: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут.

Тема 3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

Образовательная форма: образовательное событие.

Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о походе.

Основные понятия: водные и комбинированные походы, правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия.

Тема 4. Снаряжение для водного похода

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), учебная тренировка.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия. Подготовка, модернизация и ремонт катамаранов перед водным путешествием. Усиление каркаса, проклейка оболочки. Изготовление парусов.

Основные понятия: байдарки, лодки, катамараны, плоты, естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе.

Тема 5. Питание в водном походе

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ).

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных походов. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе.

Тема 6. Привалы и ночлеги

Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в

полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка катамаранов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка катамаранов на ночь (на суше, на воде). Ремонт катамаранов и другого снаряжения в походных условиях.

Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.

Тема 7. Топография и ориентирование на местности

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Виды; карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Основные понятия: гидросеть, топографическая карта, топографические знаки, масштаб, компас.

Тема 8. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление судном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Основные понятия: маневр, речная лоция, естественные и искусственные препятствия.

Тема 9. Тактика водного похода

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Понятие о тактике в водном походе. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Основные понятия: тактика, связь, сигнализация, линия движения.

Тема 10. Обеспечение безопасности в водном походе

Образовательная форма: образовательное событие.

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном походе. Обязанности руководителя и участников походе в обеспечении безопасности. Правила поведения на судне. Предпоходная проверка снаряжения и катамаранов, их профилактический осмотр в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи, терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии.

Основные понятия: спасательные средства, спасательные команды.

Тема 11. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, решение ситуационных заданий.

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных походов заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного похода. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практические занятия. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

Основные понятия: первая помощь, индивидуальный медицинский пакет туриста, обеззараживание воды, санитарный походный журнал, приемы самоконтроля, алгоритмы оказания первой помощи в изученных ситуациях.

Тема 12. Краеведческая, общественно-полезная работа в походе

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий.

Практические занятия. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

Основные понятия: поисковая работа, краеведческие наблюдения, проект, исследование.

Тема 13. Общая физическая подготовка

Образовательная форма: РКМ, Учебно-тренировочные занятия.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

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

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

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. бег по

пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

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

Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность.

Тема 14. Специальная физическая подготовка

Образовательная форма: РКМ, Учебно-тренировочные занятия.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,систематичность, использованиеразнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Основные понятия: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

3. 2 год обучения

3.1. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях и систематизации информации;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- владение видами, характеристиками и способами преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов (шиверы, перекаты, пороги, прижимы, наплавные и низкие мосты, плотины);
- владение тактическими основами планирования водного туристского похода, действиями экипажа при переворачивании судна.

3.2.Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	*ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ*			
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	2	0	2

2	Окружающая среда и факторы опасности	2	2	4
3	Экстремальные природные ситуации	2	4	6
4	Снаряжение			
4.1	Личное и групповое снаряжение	2	4	6
4.2	Основное снаряжение	2	4	6
4.3	Специальное снаряжение	2	4	6
5	Аварийный бивак			
5.1	Аварийный бивак при плохих погодных условиях	2	4	6
5.2	Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях	2	4	6
6	Обеспечение питанием в походе			
6.1	Калорийность питания, нормы	2	4	6
6.2	Составление меню для много дневных походов	2	4	6
7	Первая помощь силами группы			
7.1	Перенос пострадавшего при получении травмы	2	2	4
7.2	Состав аптечки первой необходимости	2	2	4
8	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу			
8.1	Работа с картой, компасом, топознаки	2	4	6
8.2	Ориентирование на местности	2	4	6
9	Техническая подготовка			
9.1	Работа со снаряжением	2	4	6
9.2	Работа на переправах (параллельные перила, маятник)	0	6	6
9.3	Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)	0	6	6
9.4	Работа на переправах (круто наклонная переправа)	0	6	6
9.5	Преодоление личных дистанций, связок, групп	0	6	6
10	Физическая подготовка			
10.1	Физическая подготовка на выносливость	1	5	6
10.2	Физическая подготовка на скорость	1	5	6
10.3	Физическая подготовка на силу	1	5	6
10.4	Физическая подготовка на равновесие	1	5	6
10.5	Физическая подготовка на координацию движений	1	5	6
10.6	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
11	Краеведческая и общественно-полезная работа			
11.1	Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны	1	3	4
11.2	Сбор краеведческой информации в области исторических объектов	1	3	4
	ИТОГО	*37*	*107*	*144*
II	*ВОДНЫЙ ТУРИЗМ*			

1	Российский массовый туризм	2	0	2
2	Туристские возможности родного края для водных походов	2	0	2
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода	4	2	6
4	Снаряжение для водного похода	2	8	10
5	Привалы и ночлеги	2	4	6
6	Топография и ориентирование на местности	2	4	6
7	Динамика речного потока	4	2	6
8	Техника движения и преодоления препятствий	2	4	6
9	Тактика водного похода	2	4	6
10	Обеспечение безопасности в водном походе	2	4	6
11	Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь	2	4	6
12	Составление отчета о туристском походе	2	0	2
13	Общая физическая подготовка	1	3	4
14	Специальная физическая подготовка	1	3	4
	ИТОГО	*30*	*42*	*72*
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, экспедиции, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**67**	**149**	**216**

3.2. Содержание 2 года обучения

I. Пешеходный туризм

Тема 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края

Образовательная форма: круглый стол.

Совместное обсуждение вопросов:особенности географии края, его прошлое, рельеф иклимат; основные реки и водоемы; исторические и культурные памятники; возможные экскурсии и походы по краю. Составление образовательного маршрута по освоению программы на предстоящий год.

Основные понятия: география, реки и водоемы, исторические памятники Омской области.

Тема 2. Окружающая среда и факторы опасности

Образовательная форма: работа в команде.

Объединение в группы, распределение ролей, изучение алгоритма действий. Изучениесубъективных и объективных опасностей в группах, составление алгоритмов действий для преодоления факторов опасностей:

1. Команда: горы.
2. Команда: аномальные климатические явления.
3. Команда; действия человека.

Презентация полученных результатов. Взаимообучение групп. Взаимооценивание. Подведение итогов.

Основные понятия: перечень объективных и необъективных факторов опасностей.

Тема 3.Экстремальные природные ситуации

Образовательная форма: имитационная игра

Определение цели игры, распределение функций и ролей. Разбор определения экстремальная ситуация. Изучение условий ее возникновения. Определение степени экстремальности. Сигналы бедствия.

Изучение и обыгрывание алгоритмов поведения человека в экстремальной ситуации. Анализ предлагаемой экстремальной ситуации.

Разыгрывание различных экстремальных ситуаций и выхода их них. Взаимооценивание.

Подведение итогов игры, рефлексия, фотоотчет.

Основное понятие: экстремальная ситуация.

Тема 4. Снаряжение

4.1.Личное и групповое снаряжение

4.2.Основное снаряжение

4.3.Специальное снаряжение

Образовательная форма: беседа, практические задания, имитационная игра, Учебная тренировка

Изучение требований к личному, общественному и специальному снаряжению. Составление характеристик снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнемпоходе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Разработка памятки «Типы палаток»: как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов); упаковка и переноска палаток; сушка и проветривание палаток в пути; обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Основные понятия: походное снаряжение, палатка, хозяйственное оборудование.

Тема 5. Аварийный бивак

5.1. Аварийный бивак при плохих погодных условиях

5.2. Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях

Образовательная форма: РКМ, учебная тренировка, имитационная игра

Изучение и систематизация информации по вопросам: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика; требования к биваку; выбор места; оборудование бивака; бивак из подручных средств;типы костров и их характеристика.

Отработкаумений построения защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек. Отработка алгоритма поведения группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Основные понятия: причины аварийных ситуаций, типы костров.

Тема 6. Обеспечение питанием в походе

6.1. Калорийность питания, нормы

6.2. Составление меню для много дневных походов

Образовательная форма: метод проектов

Выбор тем проектов, объединение в группы, или индивидуальной работы по проекту. Составление плана работы над проектами. Утверждение примерных тем проектов: «Правильная организация питания в сложных условиях»;«Энергетические затраты и их компенсация».«Витамины. Белки, жиры, углеводы», « Водно-солевой режим» «Продукты питания пригодные для похода», «Способы добычи и обеззараживания воды», «Нетрадиционные формы питания»,«Съедобные растения». Составление сметы проектов. Сбор информации, консультирование, оформление проектов. Защита проектов, взаимооценивание по критериям. Награждение победителей. Рефлексия.

Основные понятия: правильная организация питания, водно-солевой режим, витамины, белки, жиры, углеводы.

Тема 7. Первая помощь силами группы

7.1. Перенос пострадавшего при получении травмы

7.2. Состав аптечки первой необходимости

Образовательная форма:беседа, видеотренинг, соревнование.

Разборхарактерных заболеваний, их симптомов и лечения. Просмотр и анализ видеоматериалов с травмоопасными ситуациями в походах. Отработка приемов и алгоритмов действий оказания первая помощь при травмах: наложение повязок, шин; изготовление носилок, транспортировка пострадавшего; применение дикорастущих лекарственных растений.

Соревнование по оказанию первой помощи.

Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, транспортировка пострадавшего.

Тема 8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу

8.1.Работа с картой, компасом, топознаки

8.2.Ориентирование на местности

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, поход, квест

Изучениесторон горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.работа с картой и компасом.

Отработка умений:ориентирование без карты и компаса, по часам;ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам; практическое ориентирование в сложных условиях;определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам; определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка); движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния; глазомерная оценка расстояний до предметов;особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях; действия группы при потере ориентировки.

Проведение квеста по точкам с заданиями на изученный теоретический материал и освоенные способы ориентирование. Подведение итогов игры, награждение победителей, фотоотчет.

Основные понятия: горизонт, азимут, компас Адрианова.

Тема 9.Техническая подготовка

9.1. Работа со снаряжением

9.2. Работа на переправах (параллельные перила, маятник)

9.3. Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)

9.4. Работа на переправах (круто наклонная переправа)

9.5. Преодоление личных дистанций, связок, групп

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка.

Изучение тактики и техники в пешеходном туризме. Разбор схем движения на маршруте по тропам. Изучение способов экономии сил. Ритм и способы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Изучение снаряжения, их видов и целей применения. Работа на переправах. Отработка уменийпреодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение.Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

*З*ачетный поход с элементами соревнования.

Основные понятия: тактика и техника в пешеходном туризме, движение на маршруте, узлы, виды переправ, преодоление туристской полосы, классификация дистанций

Тема 10. Физическая подготовка

10.1 Физическая подготовка на выносливость

10.2 Физическая подготовка на скорость

10.3 Физическая подготовка на силу

10.4 Физическая подготовка на равновесие

10.5 Физическая подготовка на координацию движений

10.6 Сдача нормативов по физической подготовке

Образовательная форма: РКМ, тренировка.

Составление ментальной карты «Строение организма человека»: костно-связочный аппарат; мышцы, внутренние органы, кровеносная система,органы дыхание, органы пищеварения, нервная система. Выполнение различных комплексов упражнений и проведение анализа их влияния на укрепление здоровье, работоспособности. Обсуждение врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка.

Выполнение комплексов упражнений. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

Основные понятия: строение организма человек, врачебный контроль, самоконтроль

Тема 11. Краеведческая и общественно-полезная работа

11.1.Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны

11.2.Сбор краеведческой информации в области исторических объектов

Образовательная форма: исследовательская работа.

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов. Сбор материалов. Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.

II. Водный туризм

Тема 1. Российский массовый туризм

Образовательная форма: круглый стол.

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Правила организации самодеятельных путешествий на территории России. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Практические занятия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов).

Основные понятия: маршрутная книжка, маршрутный лист

Тема 2. Туристские возможности родного края для водных походов

Образовательная форма: работа в команде.

Обзор литературы о родном крае. Разработка рекомендуемых водных маршрутов одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе походов, совершенных в первый год обучения.

Основные понятия: степенные, категорийные походы

Тема 3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

Образовательная форма: имитационная игра

Специфика водных походов. Сбор информации о районе похода: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, наличие препятствии, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов похода. Формы отчетов.

Практические занятия. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута водного похода II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном походе.

Основные понятия: схемы и графики движения, расчеты переходов

Тема 4. Снаряжение для водного похода

Образовательная форма: беседа, имитационная игра, учебная тренировка

Подготовка, модернизация и ремонт катамаранов перед сложным водным походом. Использование в путешествиях на судах парусов и подвесных моторов.

Практические занятия. Подготовка катамарана к сложному путешествию; усиление каркаса. Изготовление парусов.

Основные понятия: каркас, парус, мотор, походное снаряжение

Тема 5. Привалы и ночлеги

Образовательная форма: РКМ, учебная тренировка, имитационная игра

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка судов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

Основные понятия: палатка, хозяйственное оборудование, бивак, причины аварийных ситуаций

Тема 6. Топография и ориентирование на местности

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, практические занятия

Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Основные понятия: продольный, поперечный профиль реки, перекаты, пороги, съемка

Тема 7. Динамика речного потока

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, практические занятия

Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

Практические занятия. Тренировка управлением катамараном в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

Основные понятия: скорость и направление течения, закономерности и параметры потока.

Тема 8. Техника движения и преодоления препятствий

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка

Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление катамараном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления на горных реках. Техника движения по открытым водоемам. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления судном в сильной струе при прохождении переката, порога.

Основные понятия: виды узлов, техника гребли.

Тема 9. Тактика водного похода

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий па следующий день.

Практические занятия. Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

Основные понятия: продольный профиль маршрута, линия движения судов.

Тема 10. Обеспечение безопасности в водном походе

Образовательная форма: РКМ, имитационная игра

Безопасность - основное и важнейшее требование ко всем туристским походам. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в походе. Плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников, недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр катамаранов, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них. *Практические занятия.* Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.

Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, спасательные средства.

Тема 11. Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь

Образовательная форма: беседа, видеотренинг, имитационная игра

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практические занятия. Обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

Основные понятия: походный травматизм, врачебный контроль, самоконтроль

Тема 12. Составление отчета о туристском походе

Образовательная форма: РКМ, проектная деятельность

Формы отчетов о туристском походе. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района похода, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району похода, выводы и рекомендации, оглавление.

Основные понятия: отчет о походе, формы отчетов

Тема 13. Общая физическая подготовка

Образовательная форма: беседа, учебно-тренировочные занятия

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

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

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

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

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

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

Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность.

Тема 14. Специальная физическая подготовка

Образовательная форма: беседа, учебно-тренировочные занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,систематичность, использованиеразнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Основные понятия: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

4. 3год обучения

4.1 Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности, эмпатии;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды, представление командного результата;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения, высказывание оценочных суждений;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата, осуществления контроля на каждом этапе деятельности по достижению результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях, систематизации информации, проведения анализа и оценки;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;

- наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности;
- владение работой с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах;
- знание основных причин аварий в водных походах и пути предотвращения их;
- знание требований к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных и искусственных препятствий на воде;
- умение преодолевать сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения, организовывать спасательные работы на воде.

4.2. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	*ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ*			
1	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	2	0	2
2	Подготовка похода			
2.1	Составление схем, планов графиков маршрута	2	2	4
2.2	Составление меню	2	2	4
2.3	Подготовка снаряжения	0	4	4
2.4	Закуп и расфасовка продуктов	0	4	4
2.5	Распределение обязанностей	2	4	6
3	Обязанности членов туристской группы			
3.1	Работа завхоза	2	2	4
3.2	Работа завснаряжения	2	2	4
3.3	Работа санитара группы	2	2	4
3.4	Работа краеведа	2	2	4
3.5	Работа штурмана и хронометриста и замыкающего	2	4	6
3.6	Работа фотографа и летописца	2	2	4
4	Первая помощь			
4.1	Состав походной аптечки	2	2	4
4.2	Эвакуация пострадавшего	2	2	4
5	Тактика и техника похода	2	2	4
6	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)			
6.1	На воде	2	3	5
6.2	У костра	2	3	5
6.3	В горах	2	3	5

6.4	На пересеченной местности	2	3	5
7	Психологический климат в группе	2	2	4
8	Показательные занятия для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников	0	4	4
9	Общая физическая подготовка туриста			
9.1	Физическая подготовка на выносливость	0	4	4
9.2	Физическая подготовка на силу	0	4	4
9.3	Физическая подготовка на скорость	0	4	4
9.4	Физическая подготовка на координацию движений, равновесие	0	4	4
9.5	Физическая подготовка на гибкость	0	4	4
10	Краеведческая работа			
10.1	Изучение и составление новых маршрутов походов	2	4	6
10.2	Подготовка и изучение информации о местности похода	2	4	6
10.3	Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов	2	4	6
11	Итоговые занятия			
11.1	Сдача физических и технических нормативов	0	4	4
11.2	Разработка и составление итогового отчета	2	4	6
11.3	Защита проектов: «Туризм в моей жизни»	0	6	6
	ИТОГО	*44*	*100*	*144*
II	*ВОДНЫЙ ТУРИЗМ*			
1	Туризм в России	2	0	2
2	Туристские возможности родного края для водных походов	2	0	2
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода	2	4	6
4	Снаряжение для водного похода	2	8	10
5	Привалы и ночлеги	2	4	6
6	Топография и ориентирование на местности	2	4	6
7	Техника движения и преодоления препятствий	4	2	6
8	Тактика водного похода	2	4	6
9	Обеспечение безопасности в водном походе	2	4	6
10	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	4	6
11	Составление отчета о туристском походе	2	4	6
12	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм в походах	2	0	2
13	Общая физическая подготовка	0	4	4
14	Специальная физическая подготовка	0	4	4
	ИТОГО	*26*	*46*	*72*
	Многодневные походы, учебно-тренировочные	*вне сетки часов*		

	сборы, экспедиции, слеты, лагеря			
	Итого:	**70**	**146**	**216**

4.3 Содержание 3 года обучения

I. Пешеходный туризм

Тема 1.Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России

Образовательная форма: проблемообразующая беседа

Обсуждениеспецифики походов в горнолесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Изучение правил поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Знакомство с Законом РФ о туризме. Изучение документов, регламентирующих туристскую деятельность.

Основные понятия: правила поведения в горах, Закон РФ о туризме, перечень документов регламентирующих туризм

Тема 2. Подготовка похода

2.1 Составление схем, планов графиков маршрута

2.2 Составление меню

2.3 Подготовка снаряжения

2.4 Закуп и расфасовка продуктов

2.5 Распределение обязанностей

Образовательная форма: модерация

Совместное изучение теоретического материла об этапах подготовки походов: правила организации и проведения туристских походов на территории России; инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ; подбор группы; Определение цели и района похода; распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Работа в группах, с последующим представлением решений:

- разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов;
- доклад о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.
- подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.

Отработка умений укладки рюкзаков. Составление графиков дежурств. Проведение контрольных сборов: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Изучение требований к организации питания в походе, обязанностей завхоза.
Разыгрывание ситуаций и отработка умений:разработка раскладки; закупка, расфасовка и распределение продуктов; хранение и учет продуктов в походе. Проведение тестирования.

Основные понятия: учебно-тренировочный поход, инструкция организации и проведения походов, правила питания в походе

Тема 3.Обязанности членов туристской группы

3.1. Работа завхоза

3.2.Работа завснаряжения

3.3. Работа санитара группы

3.4. Работа краеведа

3.5. Работа штурмана и хронометриста и замыкающего

3.6. Работа фотографа и летописца

Образовательная форма: ролевая игра

Определение цели игры.Изучение обязанностей в туристской группе,принципов их распределения. Составления характеристик функций заместитель руководителя похода, хронометриста, реммастера, фотографа, краеведа, летописца, санитара.Дежурство в походе. Работы на биваке. Составление сценария игры. Проведение игры. Рефлексия. Изучение требований кснаряжению для пешеходного туризма. Разыгрывание ситуаций и отработка умений: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснаряжением. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Проведение тестирования.

Основные понятия: обязанности в туристской группе.

Тема 4.Первая помощь

4.1 Состав походной аптечки

4.2 Эвакуация пострадавшего

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания, тренировка

Изучениеобязанностей медика, состава походной аптечки. Разбор ситуаций провоцирующих походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм в походе. Актуализация полученных знаний оказания первая помощь при травмах.

Определение цели соревнований по оказанию первой помощи в походе. Проведение тренировок по отработке навыков первой помощи при травмах и заболеваниях; транспортировке пострадавшего; наложению повязок, шин; изготовлению носилок; применение дикорастущих лекарственных растений. Проведение мини-соревнования. Подведение итогов, награждение победителей. Фотоотчет.

Основные понятия: походный травматизм

Тема 5. Тактика и техника походов

Образовательная форма: беседа, тренировка.

Разбортактики одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Изучение тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Анализ тактики распределения времени на прохождение маршрута. Изучение требований к техническому оснащению походов.

Отработкатехники прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горнолесной

местности.Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером.

Основные понятия: категорийные походы, требованияк техническому оснащению походов

Тема 6. Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)

6.1. На воде

6.2. У костра

6.3. В горах

6.4. На пересеченной местности

Образовательная форма: имитационная игра, ситуационные задания, поход

Актуализация знаний и изучение по вопросам:техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ;техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.); техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горнолесной местности. Составление памяток по темам: «Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости»;«Меры предупреждения опасности»; «Меры безопасности при преодолении препятствий».

Составление хода игры. Разработка чрезвычайных ситуаций по направлениям: спасательные работы на переправе, крутых склонах; соблюдение страховки и самостраховки; меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений; встречи с дикими животными; меры безопасности на биваке. Распределение ролей и функций в игре. Проведение игры. Подведение итогов игры, рефлексия. Фотоотчет.

Основные понятия: правила организации движения в походе.

Тема 7. Психологический климат в группе

Образовательная форма: тренинг.

Вход в тренинг, выяснение ожиданий от работы и их фиксация. Обсуждение принципов подбора участников похода и комплектование группы. Разыгрывание ситуаций: отношения между руководителем и членами группы; принятие решений в группе; конфликтные ситуации и способы их разрешения; обязанности руководителя группы. Предложение способов решения ситуаций. Рефлексия групповая и индивидуальная. Выход из тренинга.

Основные понятия: принципы подбора участников похода, правила комплектования групп.

Тема 8. Показательные занятия для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников

Образовательная форма:ситуационные задания, тренировка, квест

Составление плана занятия обучающимися, постановка открытой дистанции для общего просмотра. Наведение и преодоление переправ (маятник, параллельные перилла , бабочка). Взятие шефства над новыми заинтересовавшимися обучающимися привлеченными из вне объединения благодаря зрелищному прохождению дистанции.

Тема 9. Общая физическая подготовка туриста

9.1 Физическая подготовка на выносливость

9.2 Физическая подготовка на силу

9.3 Физическая подготовка на скорость

9.4 Физическая подготовка на координацию движений, равновесие

9.5 Физическая подготовка на гибкость

Образовательная форма: РКМ, тренировки

Составлениехарактеристики и изучение методики развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки, разработка индивидуальной тренировочной траектории.

Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основные понятия: основные физические качества.

Тема 10. Краеведческая работа

10.1.Изучение и составление новых маршрутов походов

10.2.Подготовка и изучение информации о местности похода

10.3 Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов

Образовательная форма: исследовательская работа.

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов.Сборматериалов.Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.

Тема 11. Итоговые занятия

11.1 Сдача физических и технических нормативов

11.2 Разработка и составление итогового отчета

11.3 Защита проектов: «Туризм в моей жизни»

Образовательная форма: исследовательская работа, РКМ, сдача нормативов, круглый стол

Сдача физических нормативов на скорость и выносливость, постановка палатки и разжигание костра на время, комплектование рюкзака, преодоление переправ. Защита проектов на тему: «Туризм в моей жизни». Показ портфолио по пройденной трех годовой программе «Пешеходный и водный туризм».

II. Водный туризм

Тема 1. Туризм в России

Образовательная форма: проблемообразующая беседа

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Инструкции по организации и проведению туристских походов. Правила организации и проведения туристских походов. Разрядные требования по дисциплине «водный маршрут». Правила организации самодеятельных путешествий на территории России.

Основные понятия: дисциплина «водный маршрут»

Тема 2. Туристские возможности родного края для водных походов

Образовательная форма: круглый стол

Обзор литературы туристских маршрутов. Водоемы Омской области. Разработка многодневного водного похода.

Основные понятия: Закон РФ о туризме, перечень документов регламентирующих туризм

Тема 3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

Образовательная форма: модерация

Специфика водного туристского похода. Выбор маршрута водного похода и сбор информации о районе похода. Схема и график движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка материала к отчету о многодневном походе.

Практические занятия. Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного похода, степенные и категорийные походы.

Основные понятия: водный поход, степенные и категорийные походы

Тема 4. Снаряжение для водного похода

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания

Подготовка судна перед сложным походом. Проверка деталей катамарана. Сборка и разборка катамарана. Состав ремонтного набора для ремонта. Простейший ремонт. Подготовка плавсредств. Основные требования для подготовки туриста водника перед походом. Личное и групповое снаряжение. Сбор индивидуальной медицинской аптечки. Укладка рюкзака. Подготовка судна к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование фартуками.

Основные понятия: детали катамарана, ремонтный набор, плавсредства, личное и групповое снаряжение

Тема 5. Привалы и ночлеги

Образовательная форма: ролевая игра

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка судна на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Костровое приспособление. Заготовка дров, распределение дежурства. Составление меню. Приготовление пищи на костре. Заготовка продуктов питания, фасовка, упаковка, транспортировка. Использование подручных и природных материалов для изготовления укрытий, навесов. Организация питания в экстремальных условиях. Использование в пищу дикорастущих растений.

Основные понятия: обязанности в туристской группе

Тема 6. Топография и ориентирование на местности

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, имитационная игра, квест

Азимут. Определение азимута. Работа с картой. Топографическая карта. Определение расстояния на карте. Ориентировка по местным и природным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Проведение квеста по точкам с заданиями на изученный теоретический материал и освоенные способы ориентирования.

Основные понятия: горизонт, азимут, компас Адрианова

Тема 7. Техника движения и преодоления препятствий

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Основные понятия: техника в водном туризме, движение на маршруте, узлы, виды переправ, дневник метеонаблюдений

Тема 8. Тактика водного похода

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий па следующий день.

Практические занятия. Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

Основные понятия: тактика в водном туризме, движение на маршруте, виды переправ

Тема 9. Обеспечение безопасности в водном походе

Образовательная форма: РКМ, имитационная игра

Основные причины возникновения опасности в походе. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности. Меры предупреждения опасности. Отработка приемов использования спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствия на воде. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи, терпящим бедствие на воде.

Основные понятия: «аварийная» обстановка, спасательные средства

Тема 10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, ситуационные задания

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ПМП при тепловом и солнечном ударе. Обработка раны, наложение повязок. Правила наложения жгута, способы остановки кровотечения. Приемы транспортировки пострадавших. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Основные понятия: походная медицинская аптечка, лекарственные растения, первая доврачебная помощь

Тема 11. Составление отчета о туристском походе

Образовательная форма: РКМ, проектная деятельность

Формы отчетов о туристском походе. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района похода, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Основные понятия: отчет, формы отчета

Тема 12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм в походах

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, практические задания

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Основные понятия: врачебный контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля

Тема 13. Общая физическая подготовка

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

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

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

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

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

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

Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность.

Тема 14. Специальная физическая подготовка

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,систематичность, использованиеразнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Основные понятия: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

5. Контрольно-оценочные средства

1. *Карта наблюдения личностного развития:*

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

Измеритель: трехбалльная шкала

2. *Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:*

Способ оценивания: педагогическое наблюдение, ситуационные задания

Измеритель: трехбалльная шкала

Инструкция по проведению мониторинга личностного развития и Сформированности метапредметных результатов

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения. Практика психолого-педагогических исследований показывает, что наблюдение является наиболее приемлемым методом диагностики, так как позволяет дать целостное представление о формирующейся деятельности.

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у учащихся

Оцениваемые параметры	*Уровень сформированности*		
	Высокий уровень (2)	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
1. Личностное развитие			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия	проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия,	редкое проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия

	дружелюбия, толерантности, эмпатии	толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется, больше на уровне убеждений	дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на уровне рассуждений
1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологического мышления	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	Равнодушие к вопросам береженого отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

2. Сформированность метапредметных результатов			
Оцениваемые параметры	*Высокий уровень (2)*	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по	способен принимать только простейшие зада-ния, самостоятельно

контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе педагога), не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношение знаково-символическими средствами, затрудняется в

	сделать выводы по результатам работы	наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя

3. Карта формирования результатов по направленности программы*:*

Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий туристско-краеведческой направленности.

Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

1 год обучения*:*

владение

- элементарным кругозором в истории и природных особенностей родного края;
- понятийным аппаратом в области туризма;
- правилами и нормами безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- техникой физических навыков туристкой деятельности;
- первоначальным опытом ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

знание

- истории и современного состояния развития водного туризма;
- видов туризма;

- правил разжигания костра;
- правил оказания доврачебной помощи;
- правил поведения в природе;
- особенностей организации бивака и питания в условиях туристского похода;
- общих требований к туристскому снаряжению;
- общих требований по организации безопасности в туристских, в том числе водных походах;
- правил пользования спасательным жилетом;
- характеристик основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления;
- основных принципов тактики подготовки и проведения пешеходных и водных походов;
- приемов работы веслом.

умение

- устраивать бивуак;
- ориентироваться на местности;
- вязать и правильно применять не менее 10 туристских узлов;
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его;
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для пешеходного и водного туризма;
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;
- управлять катамараном, правильно размещать на нем груз;
- ориентироваться на реке с помощью речной лоции;
- проводить разведку водных преград, обносов.

2 год обучения:

владение

- знаниями в истории и природных особенностей родного края;
- понятийным аппаратом в области туризма;
- правилами и нормами безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- техникой физических навыков туристкой деятельности;
- опытом деятельности в однодневных и многодневных походах.

знание

- основных принципов и критериев классификации пешеходных и водных походов;
- туристских возможностей территории для проведения пешеходных и водных походов;
- особенностей организации бивака в пешеходном и водном походе;
- видов, характеристик и способов преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов (шиверы, перекаты, пороги, прижимы, наплавные и низкие мосты, плотины);
- требований к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в пешеходном и водном туристском походе;
- особенностей ориентирования в водном походе;
- правил обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий в походе;
- тактических основ планирования пешеходного и водного туристского похода;
- действий экипажа при переворачивании судна.

умение

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для пешеходного и водного похода, с помощью специального снаряжения;
- организовать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий, характерных для пешеходного и водного похода;
- составлять план подготовки и смету пешеходного и водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты;
- составлять, разбирать и просушивать выбранный вид судна, ремонтировать его;
- управлять катамараном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения.

3 год обучения:

владение

- системой знаний об истории и природных особенностях родного края;
- понятийным аппаратом в области туризма;
- правилами и нормами безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- техникой физических навыков туристкой деятельности;
- опытом походной, проектной и социально-значимой деятельности.

знание

- правил и порядка организации спасательных работ;
- линейной, кольцевой, радиальной схемы построения маршрута, аварийных и запасных вариантов маршрута;
- особенностей ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для похода;
- действий руководителя и участников группы в аварийной ситуации в походе;
- тактику преодоления препятствий в пешеходном и водном походе;
- особенностей проведения походов с применением различных туристских судов (двухместных и четырехместных катамаранов, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок);
- порядка работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах;
- правил использования речной лоции;
- требований к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) в водных походах;
- требований к обеспечению страховки при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки) в водных походах;
- основных причин аварий в водных походах и пути предотвращения их.

умение

- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для пешеходного и водного туризма, с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы на воде;
- составлять список ремонтного набора, составлять меню и раскладку продуктов на поход, составлять список групповой аптечки для пешеходного и водного похода;

- составлять план подготовки и смету пешеходного и водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты;
- устранять неисправности и поломки катамаранов;
- использовать основные технические приемы управления катамаранами при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на них потока различной скорости и направления течения;
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

Измеритель:

трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Показатели (оцениваемые параметры)	*Критерии*	*Уровень сформированности*
Теоретическая подготовка		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных знаний составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		Базовый уровень (1) – сочетает специальную терминологию с бытовой
		Повышенный уровень (2) – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		Базовый уровень (1) – работает с оборудованием с

	выполнении практических заданий	помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		Повышенный уровень (2) – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение для водного туризма

№ п/п	Наименование	Количество
1	Катамаран - 4	2
2	Каска водная	15
3	Жилет спасательный	15
4	Насос	3
5	Гидромешок	12
6	Конец спасательный «морковка»	4

Материально-техническое обеспечение для пешеходного туризма

№ п/п	Наименование	Количество
1	Каски туристические	10
2	Карабин муфта	10
3	Карабин автомат	10
4	Страховочные системы раздельные	10
5	Спусковое устройство	10
6	Жумар	5
7	Ролики	10

Информационное обеспечение

№ п/п	Наименование	Ресурс
1	Федерация спортивного туризма России	http://www.tssr.ru
2	Водный туризм	http://www.whitewater.ru
3	Турмногоборье	http://tmmoscow.ru
4	Горный туризм	http://www.mountain.ru/mkk/
5	Журнал «Турист»	http://www.tourist-journal.ru
6	газета «Вольный ветер»	http://www.veter.turizm.ru

Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.

7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах БУ ДО «ОДЮЦТиК».

Список литературы для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
6. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012.
7. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. - М.: Советский спорт, 2011.
8. Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д.Аристова. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
10. Григорьев Д.В.Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
11. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
12. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
13. Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран. - Альм. «Ветер странствий». - М.: Физкультура и спорт, 1990.
14. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
15. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
17. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург:

Изд-во Уральского университета, 2001.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.; ВЛАДОС, 2000
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ЦРИБ «Турист». - М.: 1996.
21. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой, М., Просвещение, 1980
22. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
23. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
24. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
25. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
26. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
27. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
28. Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
29. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
30. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
31. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
32. Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам Средней России. - Серия книг. 2004.
33. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
34. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
35. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104 с.
36. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1996.
37. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
38. Энциклопедия туриста. М., 1993.

Список литературы для обучающихся:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Журавлев М.П., – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
4. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
5. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
6. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
7.Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство. Большая Российская Энциклопедия.1993.