

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Основы начальной военной подготовки: туризм (долгосрочная)"**

Физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся

7-15 лет

срок реализации программы

3 года

Автор-составитель:
Сакулин Иван Алексеевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта	3
2. Пояснительная записка	5
3. Учебно-тематический план, учебно-календарный график	15
4. Содержание программы	27
5. Условия реализации программы	47
6. Список использованных источников и литературы	70

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Основы начальной военной подготовки: туризм (долгосрочная)"
3	Год разработки	2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, соревнования, работы на местности
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Основы начальной военной подготовки: туризм (долгосрочная)" является общеразвивающей, направлена на разнообразные виды деятельности обучающихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, самостоятельно подготовить и провести поход, профессиональная ориентация. Программа является логическим продолжением программы курса "Основы безопасности жизнедеятельности" для учащихся

		<p>общеобразовательных учреждений.</p> <p>Призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к окружающему миру, своему здоровью, занятии спортом.</p>
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	<p>МБОУ СШ № 10 адрес: 163071 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Воскресенская, д. 95, корпус 3;</p> <p>МБОУ СШ № 36 адрес: 163002, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Смольный Буян, д.18, корпус 2</p> <p>МАУ ДО "Центр "Архангел", военно-спортивный полигон (о. Краснофлотский, ул. Песчаная 1)</p>
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	10-15 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность)	3 года

	обучения)	
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общей и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	<p>Объём - 72 академических часа в год.</p> <p>Очная форма – 72 академических часа.</p> <p>С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).</p> <p>Без использования сетевой формы.</p> <p>За 3 года обучения 2016 академических часа.</p>
14	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	<p>Минимальное – 10 человек</p> <p>Максимальное – 15 человек</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа "Основы начальной военной подготовки: туризм (долгосрочная)" (далее – программа "Основы начальной военной подготовки: туризм (долгосрочная)", программа) является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования юношей и девушек в общей системе образовательного процесса, рассчитана для обучающихся 10-15 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление медицинской справки). Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. В современных экономических и социальных условиях туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа помогает решить ряд вопросов по приобретению знаний и навыков в занятиях туризмом, эффективно с пользой для здоровья использовать их в свободное время.

Составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015.

7. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

8. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы.

Выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, и в тоже время ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; Педагогическая значимость заключается также в том, что занятия по данной образовательной программе также помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу. Программа "Основы начальной военной подготовки: Туризм" соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции

развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная программа "Основы начальной военной подготовки: Туризм" реализуется на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел", МБОУ СШ № 10, МБОУ СШ № 36, также может быть использована как педагогами учреждений дополнительного образования, так и в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска.

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по ОБЖ, физике и физической подготовке.
2. Расширение и закрепление умений и навыков в работе с картой, компасом, туристическим снаряжением.
3. Закрепление специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, спасательным работам, первой помощи.
4. Формирование навыков действий в экстремальных условиях.

Развивающие:

1. Физическое совершенствование подростков.
2. Развитие у обучающихся дисциплинированности, организованности, чувства коллективизма, стойкости к преодолению трудностей.

3. Формирование морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях.

Воспитательные:

1. Содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных

и физических потребностей.

2. Формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке.

3. Воспитание гуманного отношения к окружающему миру.

4. Воспитание умения вести себя в коллективе, выработка лидерских качеств.

5. Воспитание активной гражданской позиции учащихся, формирование у них позитивных жизненных ценностей.

6. Популяризация внутреннего познавательного туризма и спортивного туризма, как форм организации здорового досуга.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а также жизненный путь.

Уникальность программы

Реализация практической части содержания программы (развитие навыков ориентирования на местности, основы спортивного туризма, правила безопасности жизнедеятельности, оказание первой помощи, приобретение навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, технические и тактические приемы, навыки работы с альпинистским снаряжением) проходит как в учебных кабинетах общеобразовательных учреждений города Архангельска, так на военно-спортивном полигоне МАУ ДО "Центр "Архангел" (о. Краснофлотский).

Условия набора обучающихся

Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также согласия родителей и состояния здоровья обучающегося (отсутствие медицинских противопоказаний/наличие медицинской справки). Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет. При наличии свободных мест возможно зачисление в течение учебного года из других объединений физкультурно-спортивной направленности города Архангельска с условием прохождения устного собеседования. Формирование групп будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет).

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа.

Режим занятий – занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 1 раз в неделю с обязательным перерывом между занятиями не менее 10-15 минут или 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. 1 академический час – 45 мин.

Форма и режим проведения занятий

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальная форма, соревнования, работы на местности.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (Приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. Основная часть (Выполнение задания)

3. Заключительная часть (Подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные методы: видео уроки, презентации, наглядные пособия.
2. Словесные методы: беседа, тестирование, обсуждение.
3. Практические методы: ориентирование на местности, вязание узлов, работа со снаряжением, преодоление естественных и искусственных препятствий.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

К концу обучения по программе у обучающихся:

1. расширятся знания, дополняющих школьную программу по ОБЖ, физике и физической подготовке.
2. расширятся и закрепятся умения и навыки в работе с картой, компасом, туристическим снаряжением.
3. закрепятся специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, спасательным работам, первой помощи.
4. сформируются навыки действий в экстремальных условиях.
5. разовьются дисциплинированность, организованность, чувства коллективизма, стойкости к преодолению трудностей.
6. сформируются морально-волевые качества, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях.
7. появится гармоничное развитие личности.
8. сформируются самостоятельность и волевые качества в любой обстановке.
9. появится гуманное отношение к окружающему миру.
10. появятся умения вести себя в коллективе, выработка лидерских качеств.
11. проявится активная гражданская позиция обучающихся, формирование у них позитивных жизненных ценностей.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценочные материалы:

формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

Формами контроля могут быть:

практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов;

наблюдение на выездах, анализ участия в контрольном туристском маршруте, анализ качества самостоятельного выполнения практических задач, необходимых для организации и проведения похода, контроль качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Сроки проведения:

Контроль осуществляется с помощью педагогического мониторинга: промежуточный контроль после каждого пройденного раздела, итоговый по окончании изучения программы (контрольные тесты, зачет по темам содержания программы)

Критерии, параметры и показатели оценки результатов обучения:

оценка проводится по трехбалльной системе. Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов (воспитательные и развивающие задачи программы):

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) - при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу

выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

Критерии оценки личностных результатов (обучающие задачи программы):

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание заниматься спортом; во время занятий ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) - желание заниматься спортом проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в занятии спортом; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Варианты контрольно-измерительных материалов:

тесты, практические задания, физические нормативы, вопросы для беседы, опроса.

Формы фиксации результатов:

карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол результатов соревнований, диплом и грамота, ведомость, таблица наблюдений, отчет о мероприятии, видеоролик.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Вид занятия
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	1	0	1	Лекция
2	Раздел "Знакомство со снаряжением"	3	1	4	-
2.1	Основное снаряжение	1	0	1	Лекция
2.2	Техника безопасности при работе со снаряжением	1	0	1	Лекция
2.3	Правила хранения и срок службы снаряжения	1	0	1	Лекция
2.4	Итоговое занятие		1	1	Лекция
3.	Раздел "Узлы"	1	5	6	-
3.1	Основные группы узлов	1	0	1	Практическое занятие
3.2	Узлы для образования петли на веревки	0	1	1	Практическое занятие
3.3	Узлы для привязывания к опоре	0	1	1	Практическое занятие
3.4	Узлы для связывания веревок (связывающие)	0	1	1	Практическое занятие
3.5	Узлы специальные (вспомогательные)	0	1	1	Практическое занятие
3.6	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
4.	Раздел "Организация верхней (нижней) командной страховки"	1	5	6	-
4.1.	Верхняя (нижняя) командная страховка	1	3	4	Практическое занятие
4.2.	Итоговое занятие	0	2	2	Практическое занятие
5.	Раздел "Техника"	3	4	7	-

	преодоления склона"				
5.1.	Подъем по склону	1	1	2	Практическое занятие
5.2.	Спуск по склону	1	1	2	Практическое занятие
5.3.	Траверс склона. Движение по наклонным перилам	1	1	2	Практическое занятие
5.4.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
6.	Раздел "Переправа по бревну"	2	3	5	-
6.1.	Укладка бревна через препятствие	1	1	2	Практическое занятие
6.2.	Переправа по бревну	1	1	2	Практическое занятие
6.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
7.	Раздел "Подъем (спуск) по веревке"	1	3	4	-
7.1.	Подъем (спуск) по веревке	1	2	3	Практическое занятие
7.2.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
8.	Раздел "Полиспаст"	2	3	5	-
8.1.	Основные положения о полиспастах	1	0	1	Лекция
8.2.	Простые полиспасты	1	2	3	Практическое занятие
8.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
9.	Раздел "Навесная переправа"	2	4	6	-
9.1.	Наведение навесной переправы	1	2	3	Практическое занятие
9.2.	Преодоление навесной переправы	1	1	2	Практическое занятие

9.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
10.	Раздел "Наклонная переправа (троллей)"	2	5	7	-
10.1.	Организация наклонной переправы	1	2	3	Практическое занятие
10.2.	Подъем (спуск) по наклонной переправе	1	2	3	Практическое занятие
10.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
11.	Раздел "Транспортировка пострадавшего в носилках"	2	3	5	-
11.1.	Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд	1	1	2	Практическое занятие
11.2.	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	1	1	2	Практическое занятие
11.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
12.	Раздел "Изготовление носилок из подручных средств"	1	2	3	-
12.1.	Изготовление носилок	1	1	2	Практическое занятие
12.2.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое занятие
13.	Раздел "Топографическая подготовка"	2	3	5	-
13.1.	План местности	0,5	0,5	1	Лекция
13.2.	Ориентирование по компасу. Азимут	0,5	0,5	1	Практическое занятие
13.3.	Ориентирование по карте	1	1	2	Практическое занятие
13.4.	Итоговое занятие	0	1	1	Практическое

					занятие
14.	Раздел "Медицинская подготовка"	3	3	6	-
14.1.	Первая помощь при кровотечениях	0,5	1	1,5	Лекция. Практическое занятие
14.2.	Первая помощь при переломах	0,5	1	1,5	Лекция. Практическое занятие
14.3.	Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	0,5	0	0,5	Лекция. Практическое занятие
14.4.	Первая помощь при переохлаждении и обморожении	0,5	0	0,5	Лекция. Практическое занятие
14.5.	Первая помощь при ожогах	0,5	0	0,5	Лекция. Практическое занятие
14.6.	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	Практическое занятие
15.	Итоговое занятие	1	1	2	Практическое занятие
Итого часов:		27	45	72	-

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Вид занятия
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в программу	1	0	1	Лекция
2.	Раздел "Работа со снаряжением"	1	1	2	-
2.1.	Техника безопасности при работе со снаряжением	1	0	1	Лекция, беседа, показ
2.2.	Итоговое занятие	0	1	1	Тест
3.	Раздел "Узлы"	0	5	5	-
3.1.	Основные группы узлов	0	4	4	Практическое

					занятие
3.2.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет, тест
4.	Раздел "Организация страховки"	3	4	7	-
4.1.	Точки крепления	1	0	1	Лекция, беседа, показ
4.2.	Верхняя (нижняя) командная страховка	1	2	3	Практическое занятие
4.3.	Самостраховка	1	1	2	Лекция, беседа, показ
4.4.	Итоговое занятие	0	1	1	Тест
5.	Раздел "Техника преодоления склона"	0	7	7	-
5.1.	Подъем по склону	0	2	2	Практическое занятие
5.2.	Спуск по склону	0	2	2	Практическое занятие
5.3.	Траверс склона	0	2	2	Практическое занятие
5.4.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
6.	Раздел "Подъем (спуск) по веревке"	4	7	11	-
6.1.	Подъем (спуск) по веревке	1	4	5	Лекция, практическое занятие
6.2.	Маятник	1	2	3	Лекция, практическое занятие
6.3.	Штурмовой альпинизм	2	0	2	Лекция, беседа, показ
6.4.	Итоговое занятие		1	1	Зачет
7.	Раздел "Полиспаст"	2	4	6	-
7.1.	Простые полиспасты	1	1	2	Лекция, практическое занятие

7.2.	Сложные полиспасты	1	2	3	Лекция, практическое занятие
7.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
8.	Раздел "Навесная переправа"	0	5	5	-
8.1.	Наведение навесной переправы	0	2	2	Практическое занятие
8.2.	Преодоление навесной переправы	0	2	2	Практическое занятие
8.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
9.	Раздел "Наклонная переправа (троллей)"	0	5	5	-
9.1.	Организация наклонной переправы	0	2	2	Практическое занятие
9.2.	Подъем (спуск) по наклонной переправе	0	2	2	Практическое занятие
9.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
10.	Раздел "Транспортировка пострадавшего"	2	3	5	-
10.1.	Транспортировка пострадавшего в полевых условиях	1	1	2	Лекция, практическое занятие
10.2.	Транспортировка пострадавшего в полевых условиях в носилках	1	1	2	Лекция, практическое занятие
10.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
11.	Раздел "Топографическая подготовка"	1	4	5	-
11.1.	Ориентирование по ком- пасу. Азимут		1	1	Практическое занятие
11.2.	Ориентирование по карте	1	2	3	Лекция, практическое занятие
11.3.	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
12.	Раздел "Медицинская подготовка"	2	4	6	-

12.1.	Оказание первой помощи	1	3	4	Лекция, практическое занятие
12.2.	Итоговое занятие	1	1	2	Зачет
13.	Раздел "Выживание в автономных условиях"	2	3	5	-
13.1.	Организация лагеря	1	1	2	Лекция, беседа, показ
13.2.	Чрезвычайные ситуации	1	1	2	Лекция, беседа, показ
13.3	Итоговое занятие	0	1	1	Зачет
14.	Итоговое занятие	1	1	2	
Итого часов:		19	53	72	-

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Вид занятия
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 2. Введение в программу	2	-	2	Лекция
2	Раздел 2 "Туризм – познание, отдых, спорт"			70	-
3	Природа родного края	2	2	4	Лекция, практическое занятие
4	Изучение лекарственных растений	2	2	4	Лекция, практическое занятие
5	Знакомство с компасом	2	4	6	Лекция, практическое занятие
6	Разучивание туристских песен	2	2	4	Лекция, практическое занятие
7	Топографические знаки	2	2	4	Лекция,

					практическое занятие
8	Снаряжение туриста	2	2	4	Лекция, практическое занятие
9	Оказание первой медицинской помощи	2	6	8	Лекция, практическое занятие
10	Страховка туриста	2	2	4	Лекция, практическое занятие
11	Беседы по экологии	2	-	2	Лекция
12	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	2	-	2	Лекция
13	Бивак. Установка палатки	1	3	4	Лекция, практическое занятие
14	Приготовление пищи в походе	2	2	4	Лекция, практическое занятие
15	Костры и костровые принадлежности	1	3	4	Лекция, практическое занятие
16	Организация костра в походных условиях	1	1	2	Лекция, практическое занятие
17	Экскурсия в районный краеведческий музей	4	-	4	Лекция
18	Туристские узлы	1	1	2	Лекция, практическое занятие
19	Организация и проведение походов	2	6	8	Лекция, практическое занятие
Всего часов		34	38	72	-

Учебно-календарный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Неделя	Месяц
1.	Введение в программу	1 неделя	Сентябрь
2.	Раздел "Знакомство со снаряжением"	-	Сентябрь
2.1.	Основное снаряжение	1 неделя	Сентябрь
2.2.	Техника безопасности при работе со снаряжением	1 неделя	Сентябрь
2.3.	Правила хранения и срок службы снаряжения	2 неделя	Сентябрь
2.4.	Итоговое занятие	2 неделя	Сентябрь
3.	Раздел "Узлы"	-	
3.1.	Основные группы узлов	3 неделя	Сентябрь
3.2.	Узлы для образования петли на веревки	4 неделя	Сентябрь
3.3.	Узлы для привязывания к опоре	5 неделя	Октябрь
3.4.	Узлы для связывания веревок (связывающие)	6 неделя	Октябрь
3.5.	Узлы специальные (вспомогательные)	6 неделя	Октябрь
3.6.	Итоговое занятие	7 неделя	Октябрь
4.	Раздел "Организация верхней (нижней) командной страховки"	-	
4.1.	Верхняя (нижняя) командная страховка	8 неделя	Октябрь
4.2.	Итоговое занятие	9 неделя	Ноябрь
5.	Раздел "Техника преодоления склона"	-	
5.1.	Подъем по склону	10 неделя	Ноябрь
5.2.	Спуск по склону	11 неделя	Ноябрь
5.3.	Траверс склона. Движение по наклонным перилам	12 неделя	Ноябрь
5.4.	Итоговое занятие	13 неделя	Декабрь
6.	Раздел "Переправа по бревну"	-	
6.1.	Укладка бревна через препятствие	14 неделя	Декабрь
6.2.	Переправа по бревну	15 неделя	Декабрь
6.3.	Итоговое занятие	16 неделя	Декабрь
7.	Раздел "Подъем (спуск) по веревке"	-	
7.1.	Подъем (спуск) по веревке	17 неделя	Январь

7.2.	Итоговое занятие	18 неделя	Январь
8.	Раздел "Полиспаст"	-	
8.1.	Основные положения о полиспастах	19 неделя	Январь
8.2.	Простые полиспасты	19 неделя	Январь
8.3.	Итоговое занятие	20 неделя	Январь
9.	Раздел "Навесная переправа"	-	
9.1.	Наведение навесной переправы	21 неделя	Февраль
9.2.	Преодоление навесной переправы	21 неделя	Февраль
9.3.	Итоговое занятие	22 неделя	Февраль
10.	Раздел "Наклонная переправа (троллей)"	-	
10.1.	Организация наклонной переправы	23 неделя	Февраль
10.2.	Подъем (спуск) по наклонной переправе	23 неделя	Февраль
10.3.	Итоговое занятие	24 неделя	Февраль
11.	Раздел "Транспортировка пострадавшего в носилках"	-	
11.1.	Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд	25 неделя	Март
11.2.	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	26 неделя	Март
11.3.	Итоговое занятие	27 неделя	Март
12.	Раздел "Изготовление носилок из подручных средств"	-	
12.1.	Изготовление носилок	28 неделя	Март
12.2.	Итоговое занятие	28 неделя	Март
13.	Раздел "Топографическая подготовка"	-	
13.1.	План местности	29 неделя	Апрель
13.2.	Ориентирование по компасу. Азимут	29 неделя	Апрель
13.3.	Ориентирование по карте	30 неделя	Апрель
13.4.	Итоговое занятие	32 неделя	Апрель
14.	Раздел "Медицинская подготовка"	-	
14.1.	Первая помощь при кровотечениях	33 неделя	Апрель
14.2.	Первая помощь при переломах	33 неделя	Апрель
14.3.	Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	34 неделя	Май
14.4.	Первая помощь при переохлаждении и обморожении	34 неделя	Май

14.5.	Первая помощь при ожогах	35 неделя	Май
14.6.	Итоговое занятие	35 неделя	Май
15.	Итоговое занятие	36 неделя	Май

Учебно-календарный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Неделя	Месяц
1.	Введение в программу	1 неделя	Сентябрь
2.	Раздел "Работа со снаряжением"		Сентябрь
2.1.	Техника безопасности при работе со снаряжением	1 неделя	Сентябрь
2.2.	Итоговое занятие	2 неделя	Сентябрь
3.	Раздел "Узлы"		
3.1.	Основные группы узлов	3 неделя	Сентябрь
3.2.	Итоговое занятие	4 неделя	Сентябрь
4.	Раздел "Организация страховки"		
4.1.	Точки крепления	5 неделя	Октябрь
4.2.	Верхняя (нижняя) командная страховка	6 неделя	Октябрь
4.3.	Самостраховка	7 неделя	Октябрь
4.4.	Итоговое занятие	8 неделя	Октябрь
5.	Раздел "Техника преодоления склона"		-
5.1.	Подъем по склону	9 неделя	Ноябрь
5.2.	Спуск по склону	10 неделя	Ноябрь
5.3.	Траверс склона	11 неделя	Ноябрь
5.4.	Итоговое занятие	12 неделя	Ноябрь
6.	Раздел "Подъем (спуск) по веревке"		-
6.1.	Подъем (спуск) по веревке	13 неделя	Декабрь
6.2.	Маятник	14 неделя	Декабрь
6.3.	Штурмовой альпинизм	15 неделя	Декабрь
6.4.	Итоговое занятие	16 неделя	Декабрь
7.	Раздел "Полиспаст"		-
7.1.	Простые полиспасты	17 неделя	Январь
7.2.	Сложные полиспасты	18 неделя	Январь

7.3.	Итоговое занятие	19 неделя	Январь
8.	Раздел "Навесная переправа"		-
8.1.	Наведение навесной переправы	20 неделя	Январь
8.2.	Преодоление навесной переправы	21 неделя	Февраль
8.3.	Итоговое занятие	22 неделя	Февраль
9.	Раздел "Наклонная переправа (троллей)"		-
9.1.	Организация наклонной переправы	23 неделя	Февраль
9.2.	Подъем (спуск) по наклонной переправе	24 неделя	Февраль
9.3.	Итоговое занятие	25 неделя	Март
10.	Раздел "Транспортировка пострадавшего"		-
10.1.	Транспортировка пострадавшего в полевых условиях	26 неделя	Март
10.2.	Транспортировка пострадавшего в полевых условиях в носилках	27 неделя	Март Лекция, практическое занятие
10.3.	Итоговое занятие	28 неделя	Март
11.	Раздел "Топографическая подготовка"		-
11.1.	Ориентирование по компасу. Азимут	29 неделя	Апрель
11.2.	Ориентирование по карте	29 неделя	Апрель
11.3.	Итоговое занятие	30 неделя	Апрель
12.	Раздел "Медицинская подготовка"		-
12.1.	Оказание первой помощи	31 неделя	Апрель
12.2.	Итоговое занятие	32 неделя	Май
13.	Раздел "Выживание в автономных условиях"		-
13.1.	Организация лагеря	33 неделя	Май
13.2.	Чрезвычайные ситуации	34 неделя	Май
13.3.	Итоговое занятие	35 неделя	Май
14.	Итоговое занятие	36 неделя	Май

Учебно-календарный план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Неделя	Месяц
1.	Введение в программу	1 неделя	Сентябрь

2.	Природа родного края	2,3 недели	Сентябрь
3	Изучение лекарственных растений	4,5 недели	Сентябрь, октябрь
4	Топографические знаки	6,7,8 недели	Октябрь
5	Знакомство с компасом	9, 10, 11 недели	Ноябрь
6	Разучивание туристских песен	12,13 недели	Ноябрь, декабрь
7	Снаряжение туриста	14,15 недели	Декабрь
8	Оказание первой медицинской помощи	16, 17, 18, 19 недели	Декабрь, январь
9	Страховка туриста	20, 21 недели	Январь, февраль
10	Беседы по экологии	22 неделя	Февраль
11	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	23 неделя	Февраль
12	Бивак. Установка палатки	24, 25 недели	Февраль, март
13	Приготовление пищи в походе	26,27 недели	Март
14	Костры и костровые принадлежности	28, 29 недели	Март, апрель
15	Организация костра в походных условиях	30 неделя	Апрель
16	Экскурсия в районный краеведческий музей	31, 32 недели	Апрель
17	Туристские узлы	33 неделя	Май
18	Организация и проведение походов	34, 35, 36 недели	Май

4. СОДЕРАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

РАЗДЕЛ 1. Введение в программу

Теория: основные цели и задачи программы. Перспективы обучения. Техника безопасности на занятиях.

РАЗДЕЛ 2. Знакомство со снаряжением

Тема 2.1. Основное снаряжение.

Теория. Страховочные системы. Виды страховочных систем. Веревки. Виды веревок. Структура веревок. Карабины. Виды карабинов и их классификация. Каски. Виды касок.

Тема 2.2. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Теория. Визуальный осмотр индивидуальной страховочной системы (ИСС). Неисправность ИСС. Подгонка ИСС под антропометрические данные. Влияние факторов на прочность веревки. Визуальный осмотр веревки. Неисправность веревки. Особенности использования карабинов. Неисправность карабинов. Визуальный осмотр каски. Неисправности каски.

Тема 2.3. Правила хранения и срок службы снаряжения

Теория. Правила хранения снаряжения. Срок службы снаряжения. Бухтование веревки.

Тема 2.4. Итоговое занятие

Практика. Работа со снаряжением. Тест по пройденному материалу.

РАЗДЕЛ 3. Узлы

Тема 3.1 Основные группы узлов

Теория. Виды и назначение узлов. Узлы для образования петли на веревки. Узлы для привязывания к опоре. Связывающие узлы. Узлы специальные.

Тема 3.2. Узлы для образования петли на веревки.

Практика. Вязка узлов: "Проводник", "Восьмерка", "Заячьи уши", "Австрийский проводник".

Тема 3.3. Узлы для привязывания к опоре

Практика. Вязка узлов: "Булинь", "Штык", "Карабинная удавка".

Тема 3.4. Узлы для связывания веревок (связывающие)

Практика. Вязка узлов для связывания веревок одного диаметра: "Прямой узел", "Грейпвайн", "Встречный". Вязка узлов для связывания веревок разного диаметра: "Шкотовый", "Брамшкотовый", "Академический".

Тема 3.5. Узлы специальные (вспомогательные)

Практика. Вязка узлов: "Стремя", "УИАА", "узел прусика", "Бахмана".

Тема 3.6. Итоговое занятие.

Практика. Вязка узлов.

РАЗДЕЛ 4. Организация верхней (нижней) командной страховки

Тема 4.1. Верхняя (нижняя) командная страховка

Теория. Страховочные устройства. Правила работы со страховочными устройствами. Страховка. Организация верхней командной страховки. Организация нижней командной страховки. Техника безопасности при организации страховки.

Практика. Организация верхней и нижней командной страховки.

Тема 4.2. Итоговое занятие

Практика. Организация верхней и нижней командной страховки.

РАЗДЕЛ 5. Техника преодоления склона

Тема 5.1. Подъем по склону

Теория. Порядок организации подъема. Техника безопасности при подъеме. Подъем по склону "спортивным способом". Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам.

Практика. Подъем по склону "спортивным способом" и с самостраховкой к вертикальным перилам.

Тема 5.2. Спуск по склону

Теория. Порядок организации спуска. Техника безопасности при спуске. Спуск "спортивным способом". Спуск по склону с самостраховкой к вертикальным перилам. Снятие вертикальных перил.

Практика. Спуск по склону "спортивным способом" и с самостраховкой к вертикальным перилам. Снятие вертикальных перил.

Тема 5.3. Траверс склона. Движение по наклонным перилам.

Теория. Порядок организации траверса. Техника безопасности. Траверс склона. Порядок преодоления наклонных перил.

Практика. Траверс склона.

Тема 5.4. Итоговое занятие

Практика. Преодоление П-образного участка дистанции (подъем-траверс-спуск).

РАЗДЕЛ 6. Переправа по бревну

Тема 6.1. Укладка бревна через препятствие

Теория. Техника безопасности при укладке бревна. Способ укладки бревна. Выбор места укладки.

Практика. Укладка бревна.

Тема 6.2. Переправа по бревну

Теория. Переправа первого участника. Переправа методом маятника. Переправа с организацией перильной страховки. Снятие перил.

Практика. Переправа по бревну.

Тема 6.3. Итоговое занятие

Практика. Укладка бревна. Переправа методом маятника и с организацией перильной страховки.

РАЗДЕЛ 7. Подъем (спуск) по веревке

Тема 7.1. Подъем (спуск) по веревке

Теория. Способы подъема по веревке. Устройства для подъема, принципы работы с ними. Техника безопасности при подъеме. Способы спуска по веревке. Устройства для спуска, принципы работы с ними. Техника безопасности при спуске.

Практика. Подъем, спуск по веревке.

Тема 7.2. Итоговое занятие

Практика. Подъем, спуск по закрепленной веревке.

РАЗДЕЛ 8. Полиспаст

Тема 8.1. Основные положения о полиспастах

Теория. Назначение полиспаста. Устройство полиспаста. Оборудование для организации полиспаста. Принцип работы полиспаста.

Тема 8.2. Простые полиспасты

Теория. Виды полиспастов. Простые полиспасты. Полиспасты из отдельной веревки. Мини-полиспаст.

Практика. Сборка полиспаста. Натяжение веревки с помощью полиспаста.

Тема 8.3. Итоговое задание

Практика. Сборка полиспаста. Натяжение веревки с помощью полиспаста.

РАЗДЕЛ 9. Навесная переправа

Тема 9.1. Наведение навесной переправы

Теория. Снаряжение для наведения навесной переправы. Выбор места наведения. Организация навесной переправы.

Практика. Наведение навесной переправы.

Тема 9.2. Преодоление навесной переправы

Теория. Организация страховки. Переправа по навесной переправе. Снятие навесной переправы.

Практика. Преодоление навесной переправы. Снятие навесной переправы.

Тема 9.3. Итоговое занятие

Практика. Наведение навесной переправы. Преодоление навесной переправы. Снятие навесной переправы.

РАЗДЕЛ 10. Наклонная переправа (троллей)

Тема 10.1. Организация наклонной переправы

Теория. Снаряжение для наведения наклонной переправы. Организация наклонной переправы. Организация страховки.

Практика. Наведение наклонной переправы.

Тема 10.2. Подъем (спуск) по наклонной переправе

Теория. Общие требования, предъявляемые при прохождении наклонной переправы. Техника спуска по наклонной переправе. Техника подъема по наклонной переправе. Снятие наклонной переправы.

Практика. Подъем по наклонной переправе. Спуск по наклонной переправе.

Тема 10.3. Итоговое занятие

Практика. Наведение наклонной переправы. Организация спуска по троллею со страховкой. Организация подъема по троллею со страховкой.

РАЗДЕЛ 11. Транспортировка пострадавшего в носилках

Тема 11.1. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд

Теория. Правила переноски пострадавшего в носилках. Фиксация пострадавшего на носилках. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд.

Практика. Фиксация пострадавшего в носилках и его транспортировка.

Тема 11.2. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе

Теория. Фиксация носилок с пострадавшим на навесной переправе. Организация страховки пострадавшего. Спуск носилок по навесной переправе. Спуск носилок по наклонной переправе.

Практика. Транспортировка пострадавшего по навесной и наклонной переправе.

Тема 11.3. Итоговое занятие

Практика. Преодоления полосы препятствий: фиксация пострадавшего на носилках, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

РАЗДЕЛ 12. Изготовление носилок

Тема 12.1. Изготовление носилок

Теория. Изготовление "мягких носилок". Изготовление "жестких носилок". Необходимое снаряжение для конструкции носилок. Требования, предъявляемые к изготовлению.

Практика. Изготовление носилок.

Тема 12.2. Итоговое занятие

Практика. Изготовление носилок. Укладка пострадавшего. Фиксация пострадавшего в носилках.

РАЗДЕЛ 13. Топографическая подготовка

Тема 13.1. План местности

Теория. Схема и план местности: простейшие условные знаки, масштаб.

Практика. Чтение карты. Определение расстояния на карте.

Тема 13.2. Ориентирование по компасу. Азимут

Теория. Компасы: виды, устройство. Правила работы с компасом. Определение сторон горизонта, азимута на предметы с помощью компаса.

Практика. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимутов на предметы. Движение по азимутам.

Тема 13.3. Ориентирование по карте

Теория. Ориентирование карты. Способы ориентирования карты. Способы определения по карте точки своего стояния. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Ориентирование по карте.

Тема 13.4. Итоговое занятие. Прохождение дистанции по контрольным точкам с помощью карты и компаса.

РАЗДЕЛ 14. Медицинская подготовка

Тема 14.1. Первая помощь при кровотечениях

Теория. Виды кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

Практика. Оказание первой помощи при кровотечениях.

Тема 14.2. Первая помощь при переломах

Теория. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов. Правила оказания первой помощи при переломах. Иммобилизация. Изготовления средств иммобилизации из подручных средств.

Практика. Оказание первой помощи при переломах.

Тема 14.3. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

Теория. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры профилактики.

Тема 14.4. Первая помощь при переохлаждении и обморожении

Теория. Причины и признаки обморожений и переохлаждений. Оказания первой помощи при переохлаждении и обморожении.

Тема 14.5. Первая помощь при ожогах

Теория. Виды ожогов. Причины и признаки ожогов. Правила оказания первой помощи при различных видах ожогов.

Тема 14.6. Итоговое занятие. Ситуационные задачи по оказанию первой помощи.

РАЗДЕЛ 15. Итоговое занятие

Практика. Итоговый тест. Преодоление полосы препятствий.

Содержание программы 2 года обучения

РАЗДЕЛ 1. Введение в программу

Теория. Основные цели и задачи программы. Перспективы обучения. Инструктаж по технике безопасности и правила техники безопасности.

РАЗДЕЛ 2. Работа со снаряжением

Тема 2.1. Техника безопасности при работе со снаряжением

Теория. Визуальный осмотр индивидуальной страховочной системы (ИСС). Неисправность ИСС. Подгонка ИСС под антропометрические данные. Влияние факторов на прочность веревки. Визуальный осмотр веревки. Неисправность веревки. Особенности использования карабинов. Неисправность карабинов. Визуальный осмотр каски. Неисправности каски. Правила хранения снаряжения. Срок службы снаряжения.

Тема 2.2. Итоговое занятие

Практика. Работа со снаряжением. Тест по пройденному материалу.

РАЗДЕЛ 3. Узлы

Тема 3.1 Основные группы узлов

Практика. Вязка узлов для образования петли на веревке: "Проводник", "Восьмерка", "Заячьи уши", "Австрийский проводник" с применением усложняющих факторов (в перчатках, с закрытыми глазами). Вязка узлов для привязывания к опоре: "Булинь", "Штык", "Карабинная удавка" с применением усложняющих факторов (в перчатках, с закрытыми глазами).

Вязка узлов для связывания веревок: "Прямой узел", "Грейпвайн", "Встречный", "Шкотовый", "Брамшкотовый", "Академический" с применением усложняющих факторов (в перчатках, с закрытыми глазами).

Вязка вспомогательных узлов: "Стремя", "УИАА", "узел прусика", "Бахмана" с применением усложняющих факторов (в перчатках, с закрытыми глазами).

Вязка пожарного узла различными способами.

Тема 3.2. Итоговое занятие

Практика. Вязка узлов. Тест.

РАЗДЕЛ 4. Организация страховки

Тема 4.1. Точки крепления

Теория. Выбор точек крепления. Защита точек крепления. Локальные петли.

Тема 4.2. Верхняя (нижняя) командная страховка

Теория. Страховочные устройства. Правила работы со страховочными устройствами. Принципы страховки. Фактор рывка. Организация верхней

командной страховки. Организация нижней командной страховки. Техника безопасности при организации страховки.

Практика. Организация верхней и нижней командной страховки.

Тема 4.3. Самостраховка

Теория. Организация и принципы самостраховки. Усы самостраховки.

Практика. Организация самостраховки.

Тема 4.4. Итоговое занятие

Практика. Организация верхней и нижней командной страховки с выбором точки крепления. Организация самостраховки.

РАЗДЕЛ 5. Техника преодоления склона

Тема 5.1. Подъем по склону

Практика. Подъем по склону "спортивным способом" и с самостраховкой к вертикальным перилам (с использованием специальных устройств и узлов).

Тема 5.2. Спуск по склону

Практика. Спуск по склону "спортивным способом" и с самостраховкой к вертикальным перилам (с использованием специальных устройств и узлов).

Снятие вертикальных перил.

Тема 5.3. Траверс склона.

Практика. Движение по горизонтальным перилам с перестежкой.

Тема 5.4. Итоговое занятие

Практика. Преодоление П-образного участка дистанции (подъем-траверс-спуск).

РАЗДЕЛ 6. Подъем (спуск) по веревке

Тема 6.1. Подъем (спуск) по веревке

Теория. Способы подъема по веревке. Устройства для подъема, принципы работы с ними. Техника безопасности при подъеме. Способы спуска по веревке. Устройства для спуска, принципы работы с ними. Техника безопасности при спуске. Способы преодоления сложных участков при спуске (подъеме).

Практика. Подъем, спуск по веревке с преодолением сложных участков. Скоростной спуск (подъем).

Тема 6.2. Маятник

Теория. Вертикальный маятник. Круговой (эллиптический) маятник. Техника преодоления препятствия маятником.

Практика. Преодоление препятствия методом маятник.

Тема 6.3. Штурмовой альпинизм

Теория. Приемы выхода на вертикаль с крыши здания и оконного проема. Спуск со здания. Выполнение упражнения в горизонтальной плоскости и фиксированном положении.

Тема 6.4. Итоговое занятие

Практика. Подъем (спуск) по веревке с преодолением сложных участков.

РАЗДЕЛ 7. Полиспаст

Тема 7.1. Простые полиспасты

Теория. Виды полиспастов. Простые полиспасты. Полиспасты из отдельной веревки. Мини-полиспаст. Фиксация веревки в полиспастах.

Практика. Сборка полиспаста. Натяжение веревки с помощью полиспаста.

Тема 7.2. Сложные полиспасты

Теория. Сложные полиспасты. Плюсы и минусы сложных полиспастов.

Практика. Сборка полиспаста. Натяжение веревки с помощью сложного полиспаста.

Тема 7.3. Итоговое задание

Практика. Сборка полиспаста. Натяжение веревки с помощью полиспаста.

РАЗДЕЛ 8. Навесная переправа

Тема 8.1. Наведение навесной переправы

Практика. Наведение навесной переправы.

Тема 8.2. Преодоление навесной переправы

Практика. Преодоление навесной переправы в составе группы. Транспортировка снаряжения по навесной переправе. Снятие навесной переправы.

Тема 8.3. Итоговое занятие

Практика. Наведение навесной переправы. Преодоление навесной переправы. Снятие навесной переправы.

РАЗДЕЛ 9. Наклонная переправа (троллей)

Тема 9.1. Организация наклонной переправы

Практика. Наведение наклонной переправы.

Тема 9.2. Подъем (спуск) по наклонной переправе

Практика. Подъем по наклонной переправе. Спуск по наклонной переправе.

Тема 9.3. Итоговое занятие

Практика. Наведение наклонной переправы. Организация спуска по троллею со страховкой. Организация подъема по троллею со страховкой.

РАЗДЕЛ 10. Транспортировка пострадавшего

Тема 10.1. Транспортировка пострадавшего в полевых условиях

Теория. Правила переноски пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего без носилок. Транспортировка пострадавшего с отягощающими факторами (сопутствующие травмы).

Практика. Транспортировка пострадавшего различными способами.

Тема 10.2. Транспортировка пострадавшего в полевых условиях в носилках

Теория. Правила переноски пострадавшего в носилках. Фиксация пострадавшего на носилках. Транспортировка пострадавшего в носилках из подручных средств.

Практика. Фиксация пострадавшего в носилках и его транспортировка.

Тема 10.3. Итоговое занятие

Практика. Транспортировка пострадавшего в полевых условиях различными способами.

РАЗДЕЛ 11. Топографическая подготовка

Тема 11.1. Ориентирование по компасу. Азимут

Практика. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимутов на предметы. Движение по азимутам.

Тема 11.2. Ориентирование по карте

Теория. Общие правила чтения карт. Измерение расстояний. Определение высот местности, форм и крутизны скатов. Определение площадей по карте.

Особенности ориентирования в различных условиях. Особенности ориентирования ночью.

Практика. Чтение карты. Ориентирование по карте.

Тема 11.3. Итоговое занятие. Прохождение дистанции по контрольным точкам с помощью карты и компаса.

РАЗДЕЛ 12. Медицинская подготовка

Тема 12.1. Оказание первой помощи

Теория. Виды кровотечений. Переломы костей. Характеристика различных видов переломов. Иммобилизация. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Причины и признаки обморожений и переохлаждений. Виды ожогов. Признаки ожогов. Первая помощь при укусах змей. Первая помощь при укусах пчел, ос, шмелей, шершней и клещей. Первая помощь при укусах животных. Первая помощь при отравлениях. Аптечка для оказания первой помощи.

Практика. Первая помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечений. Оказание первой помощи при кровотечениях. Оказание первой помощи при переломах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры профилактики. Оказания первой помощи при переохлаждении и обморожении. Правила оказания первой помощи при различных видах ожогов. Оказание первой помощи при укусах животных и насекомых. Оказание первой помощи при отравлениях.

Тема 12.2. Итоговое занятие. Ситуационные задачи по оказанию первой помощи.

РАЗДЕЛ 13. "Выживание в автономных условиях"

Тема 13.1. Организация лагеря

Теория. Понятие об автономном существовании в природных условиях. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе. Организация питания в автономных условиях. Установка и оборудование палаток. Костры и очаги. Виды простейших укрытий. Кипячение и очистка воды. Защита от неблагоприятных климатических условий.

Практика. Установка палатки.

Тема 13.2. Чрезвычайные ситуации

Теория. Аварийные ситуации в природе. Голодание и его переносимость. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Вертолетные знаки. Поиск пропавшего в лесу.

Практика. Подача сигналов бедствия.

Тема 13.3 Итоговое занятие. Зачет

РАЗДЕЛ 14. Итоговое занятие

Практика. Итоговый тест. Преодоление полосы препятствий. Выезд на военно-спортивный полигон МАУ ДО "Центр "Архангел" (о. Краснофлотский).

Содержание программы 3-го года обучения

Раздел 1. Введение в программу

Теория. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта "спортивный туризм". Классификация видов группы дисциплин " маршрут". Виды туристско – спортивных мероприятий , связанных с прохождением туристских маршрутов –спортивные походы, учебно – тренировочные маршруты, сборы, туристские школы, семинары, туриады, экспедиции, маршруты выходного дня, туристские слёты, лагеря. Виды туристско – спортивных маршрутов - пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелео, парусный, комбинированный. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов. Требования к участникам и руководителям туристских групп. Процедура рассмотрения заявочных материалов и зачёт прохождения маршрутов. Права и обязанности участника и руководителя туристской группы. Кодекс путешественника. Правила поведения туристов- многоборцев и техника безопасности на занятиях и вне учебного класса. Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы на маршруте. Психофизическая подготовленность участников к прохождению маршрута. Психологическая и физическая подготовка группы, организация

систематического физиологического и психологического контроля на маршруте. Правила поведения на железнодорожных платформах, остановочных пунктах и в вагонах ж/д транспорта. Правила движения по проезжей части на велосипедах и скутерах. Правила проезда пассажиров в легковом и грузовом транспорте. 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду "Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение. Технические этапы дистанций 3-го,4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Техничко-тактическая подготовка к видам "Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа". Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го,4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Качества основной страховочной веревки. Верхняя и нижняя командная страховка. Выпуск первого участника на командной страховке через сухое препятствие, через воду. Базовый пункт страховки. Промежуточные точки страховки. Техничко-тактическая подготовка к виду "Контрольно-туристский маршрут (КТМ)" *Практические* 1.9. Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма. Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Психологическая подготовка участников к соревнованиям. Регламент по дисциплине "дистанция – комбинированная" (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). Меры обеспечения безопасности во время прохождения командами дистанции. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по ПСР: поиск, оказание первой помощи и транспортировка пострадавших; преодоление природных (реки, скалы) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими; подача сигналов бедствия; организация бивуаков на сложном рельефе; выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения. Аварийная сигнализация - знаки международной кодовой системы " Земля – Воздух"

Практика. Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных

ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях и вне них. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъём по наклонной навесной переправе, в т.ч и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъём с организацией перил, траверс по судейским перилам. Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

Раздел 2 "Туризм – познание, отдых, спорт".

Тема 2.1 Природа родного края

Теория. Краеведческие исследования в дальних походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия России. Мониторинг, объекты мониторинга. Планирование исследовательской программы похода.

Практика. Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление информационных стендов.

Тема 2.2. Изучение лекарственных растений.

Теория. Изучение практического использования лекарственных растений. Изучение правил сбора и хранения лекарственного сырья; способов его применения

Тема 2.3 Знакомство с компасом.

Теория. Устройство и работа компаса.

Практика. Работа с компасом.

Тема 2.4 Разучивание туристских песен

Теория. Тексты туристических песен.

Практика. Разучивание туристических песен.

Тема 2.5 Топографические знаки

Теория. Ориентирование на местности. Картографическая подготовка. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты – размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. Техника подготовки к старту. Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Соотношение скорости бега и качества ориентирования, чтение карты на бегу. Последовательность действий при прохождении дистанций. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Техника отметки на КП. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практика. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа. Отработка приёмов ориентирования: движение от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, бег " в мешок", выбор пути из нескольких вариантов и его пробегание, азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным, бег по крупным и средним формам рельефа по нарисованному на карте маршруту. Построение пути движения через обязательные ориентиры и его осуществление.

Тема 2.6 Снаряжение туриста.

Теория. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом. Особенности выбора походной одежды и обуви (экипировки). Выбор обуви по качеству и

наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Конструктивные особенности трекинговых ботинок. Выбор обуви по качеству и наименованиям для лыжных рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор "ходовой" и бивачной одежды по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор нижнего белья и утепляющей ходовой одежды для лыжных походов. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом. Базовый перечень группового и специального снаряжения на туристские маршруты в Регламенте по спортивному туризму. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Практика. Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, горных, лыжных, водных походов.

Тема 2.7 Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках. Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения – спального мешка, палатки, походной посуды. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Горная болезнь, симптомы, методы профилактики. Утопление, неотложная помощь на берегу –искусственная вентиляция лёгких, сердечно – лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.3. Приемы транспортировки пострадавшего. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной

локализации. Положение пострадавшего во время транспортировки при травмах головы, шеи, груди, живота. таза, позвоночника, различных частей конечностей

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приемам самомассажа.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему . Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Тема 2.8 Страховка туриста.

Теория. Визуальный осмотр индивидуальной страховочной системы (ИСС). Неисправность ИСС. Подгонка ИСС под антропометрические данные. Влияние факторов на прочность веревки. Визуальный осмотр веревки. Неисправность веревки. Особенности использования карабинов. Неисправность карабинов. Визуальный осмотр каски. Неисправности каски.

Тема 2.9. Беседы по экологии

Теория. Основы экологии. Негативное воздействие туризма на природу.

Тема 2.10. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему.

Теория. Выбор тематики стенгазеты. Планирование.

Практика. Создание стенгазеты.

Тема 2.11. Бивак. Установка палатки.

Теория. Особенности организации бивака и горячего питания в безлесной зоне, в горах, в водном и лыжном походе. Установка палатки в различных условиях. Классификация туристских биваков – долговременный (базовый лагерь), кратковременный на маршруте, аварийный. Организация ночлега туристской группы в полевых условиях – в палатках, с использованием временных сооружений (шалашей, навесов, защитных экранов), снежных хижинах. Классификация палаток по назначению – экстремальные, горные, туристские; по конструкции (однослойные и двухслойные), по форме. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане, в зимний сезон.

Практика Установка палатки в различных условиях. Установка палатки "Зима". Организация биваков на соревнованиях, в походах. Практикум по организации ночлегов в шалашах, под навесом, с использованием защитного экрана. Постройка снежной хижины. Разведение костра в дождливую погоду и на снегу.

Тема 2.12. Приготовление пищи в походе.

Теория. Питание в туристском походе. Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

Практика. Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов. Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.

Тема 2.13. Костры и костровые принадлежности.

Теория. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы-хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем.

Тема 2.14. Организация костра в походных условиях.

Теория. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Практика. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Тема 2.15. Экскурсия в районный краеведческий музей.

Практика. Посещение краеведческого музея.

Тема 2.16 Туристские узлы.

Теория. Виды и назначение узлов. Узлы для образования петли на веревки. Узлы для привязывания к опоре. Связывающие узлы. Узлы специальные.

Практика. Вязка узлов.

Тема 2.17. Организация и проведение походов.

Теория. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы ит. д.) Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и само страховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. "Правила проведения соревнований и туристских спортивных походов" как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Действия группы в экстремальных ситуациях. Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Характеристика условий, затрудняющая нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных условиях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Организация спасательного отдела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Единая Государственная система обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях. Связь с поисково –

спасательными службами и медицинскими учреждениями района похода. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы. Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания. Подведение итогов похода. Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Категорирование маршрута и его определяющих препятствий. Паспорта препятствий горных и водных маршрутов

Практика. Моделирование аварийных ситуаций. Разбор занятия. Отработка навыков и умений страховки и самостраховки в пеших, горных и водных походах. Занятия по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Моделирование аварийных ситуаций и выработка тактики группы по её преодолению. Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Оформление паспортов перевалов, вершин, порогов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы требуется наличие:

- учебного класса – для проведения теоретических занятий;
- пришкольной территории с наличием деревьев (точек крепления) - для практических занятий, отработки нормативов, проведения соревнований;
- кладовой – для хранения снаряжения.

Материально-техническое обеспечение программы включает:

- статическая веревка диаметром 10-11 мм;

- стальные карабины с муфтой;
- статическая верёвка диаметром 6—8 мм круглого сечения с защитной оплёткой (репшнур);
- индивидуальные страховочные системы (беседки);
- каски;
- стационарные петли;
- носилки санитарные универсальные полевые;
- хлопчатобумажные перчатки;
- страховочные, спусковые устройства (Восьмерка, "Grigri");
- блок-ролики одинарные и двойные (VENTO);
- зажимы ("Жумар");
- бревна (средства, заменяющие бревно);
- жерди диаметром 30-50 мм;
- средства оказания первой помощи: жгуты кровоостанавливающие, перевязочный материал, средства иммобилизации, медицинские перчатки;
- комплект топографических карт;
- компасы;
- мультимедийная установка, ноутбук.

Требования к подготовке педагога-

педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, имеющие опыт работы по программам по направлению "Туризм".

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел/тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в	Лекция	Вербальный,	Презент	Мультимедийный	Опр

	программу		наглядный	ация	проектор, компьютер	ос
2.	Знакомство со снаряжением					
	Тема 2.1. Основное снаряжение	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, индивидуальные страховочные системы (ИСС), веревки статические, карабины, каски	Опрос
	Тема 2.2. Техника безопасности при работе со снаряжением	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, ИСС, веревки статические, карабины, каски	Опрос
	Тема 2.3. Правила хранения и срок службы снаряжения	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, ИСС, веревки статические, карабины, каски	Опрос
	Тема 2.4. Итоговое задание	Практическое занятие	Практический		ИСС, веревки статические	Зачет
3.	Узлы					
	Тема 3.1. Основные группы узлов	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
	Тема 3.2. Узлы для образования петли на веревки	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки	Опрос
	Тема 3.3. Узлы для привязывания к	Практическое занятие	Вербальный, наглядный,	Презентация	Мультимедийный проектор,	Опрос

	опоре	занятие	практический		компьютер, статические веревки	
	Тема 3.4. Узлы для связывания веревок (связывающие)	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки	Опрос
	Тема 3.5. Узлы специальные (вспомогательные)	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки	Опрос
	Тема 3.6. Итоговое занятие	Практическое занятие	практический		статические веревки	Зачет, соревнования
4.	Организация верхней (нижней) командной страховки					
	Тема 4.1. Верхняя (нижняя) командная страховка	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	Опрос
	Тема 4.2. Итоговое занятие	практическое занятие	практический		статические веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	Зачет
5.	Техника преодоления склона					
	Тема 5.1. Подъем по склону	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, вспомогательные веревки,	Опрос

					страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	
	Тема 5.2. Спуск по склону	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, вспомогательные веревки, карабины, ИСС, каски, перчатки	Опрос
	Тема 5.3. Траверс склона. Движение по наклонным перилам.	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, вспомогательные веревки, карабины, ИСС, каски, перчатки	Опрос
	Тема 5.4. Итоговое занятие	практическое занятие	практический		статические веревки, вспомогательные веревки, карабины, ИСС, каски, перчатки	Зачет
6.	Переправа по бревну					
	Тема 6.1. Укладка бревна через препятствие	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каски, перчатки, бревно	Опрос
	Тема 6.2. Переправа по	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный,	Презентация	Мультимедийный проектор,	Опрос

	бревну	еское занятие	практический		компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, бревно	
	Тема 6.3. Итоговое занятие	практич еское занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, бревно	Заче т
7.	Подъем (спуск) по веревке					
	Тема 7.1. Подъем (спуск) по веревке	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, страховочные устройства, спусковые устройства, зажимы	Опр ос
	Тема 7.2. Итоговое занятие	практич еское занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, страховочные устройства, спусковые устройства, зажимы	Заче т
8.	Полиспаст					
	Тема 8.1. Основные положения о полиспастах	Лекция	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опр ос
	Тема 8.2. Простые полиспасты	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС,	Опр ос

					каска, перчатки, вспомогательные веревки, ролики, станционные петли	
	Тема 8.3. Итоговое задание	практическое занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, вспомогательные веревки, ролики, станционные петли	Зачет
9.	Навесная переправа					
	Тема 9.1. Наведение навесной переправы	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли	Опрос
	Тема 9.2. Преодоление навесной переправы	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли	Опрос
	Тема 9.3. Итоговое занятие	практическое занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные	Зачет

					веревки, станционные петли	
10.	Наклонная переправа (троллей)					
	Тема 10.1. Организация наклонной переправы	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли	Опр ос
	Тема 10.2. Подъем (спуск) по наклонной переправе	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли	Опр ос
	Тема 10.3. Итоговое занятие	практич еское занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли	Заче т
11.	Транспортировка пострадавшего в носилках					
	Тема 11.1. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, носилки санитарные	Опр ос

					универсальные полевые	
	Тема 11.2. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые	Опр ос
	Тема 11.3. Итоговое занятие	практич еское занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые	Заче т
12.	Изготовление носилок					
	Тема 12.1. Изготовление носилок	Лекция, практич еское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презент ация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, жерди, вспомогательные веревки	Опр ос
	Тема 12.2. Итоговое занятие	практич еское занятие	практический		статические веревки, жерди, вспомогательные веревки	Заче т
13.	Топографическая подготовка					

	Тема 13.1. План местности	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, карты, линейки	Опрос
	Тема 13.2. Ориентирование по компасу. Азимут	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, компасы	Опрос
	Тема 13.3. Ориентирование по карте	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, карты, компасы	Опрос
	Тема 13.4. Итоговое занятие	практическое занятие	практический		карты, компасы	Зачет
14.	Медицинская подготовка					
	Тема 14.1. Первая помощь при кровотечениях	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, перевязочный материал, жгуты, медицинские перчатки	Опрос
	Тема 14.2. Первая помощь при переломах	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, перевязочный материал, средства иммобилизации (шины), медицинские перчатки	Опрос
	Тема 14.3. Первая помощь при тепловом (солнечном ударе)	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос

	Тема 14.4. Первая помощь при переохлаждении и обморожении	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
	Тема 14.5. Первая помощь при ожогах.	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
	Тема 14.6. Итоговое занятие	практическое занятие	практический		перевязочный материал, шины, медицинские перчатки	Зачет
15.	Итоговое занятие	практическое занятие	практический		статические веревки, карабины, ИСС, каски, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые, страховочные устройства, спусковые устройства, станционные петли, жерди, перевязочный материал, шины, медицинские перчатки, зажимы	Соревнование

Материально-техническое обеспечение 2-го года обучения

	Раздел/тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактич-й материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
2.	Работа со снаряжением					
	Тема 2.1. Техника безопасности при работе со снаряжением	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, индивидуальные страховочные системы (ИСС), веревки статические, карабины, каски	Опрос
	Тема 2.2. Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический		ИСС, веревки статические	Зачет
3.	Узлы					
	Тема 3.1. Основные группы узлов	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, веревки статические	Опрос
	Тема 3.2. Итоговое занятие	Практическое занятие	практический		веревки статические	Зачет, соревнование
4.	Организация страховки					
	Тема 4.1.	Лекция	Вербальный,	Презентация	Мультимедий-	Опрос

	Точки крепления		наглядный	ия	ный проектор, компьютер	
	Тема 4.2. Верхняя (нижняя) командная страховка	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	Опрос
	Тема 4.3. Самостраховка	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, ИСС, статические веревки, карабины, каски, перчатки	Опрос
	Тема 4.4. Итоговое занятие	Практическое занятие	практический		статические веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	Зачет
5.	Техника преодоления склона					
	Тема 5.1. Подъем по склону	Практическое занятие	Практический		Статические веревки, вспомогательные веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каски, перчатки	Опрос
	Тема 5.2. Спуск по склону	Практическое занятие	Практический		Статические веревки, вспомогательные	Опрос

					веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каска, перчатки	
	Тема 5.3. Траверс склона	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, вспомогательные веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каска, перчатки	Опрос
	Тема 5.4. Итоговое занятие	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, вспомогательные веревки, страховочные устройства, карабины, ИСС, каска, перчатки	Зачет
6.	Подъем (спуск) по веревке					
	Тема 6.1. Подъем (спуск) по веревке	Лекция, практиче ское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, страховочные устройства, спусковые устройства, зажимы	Опрос
	Тема 6.2. Маятник	Лекция, практиче	Вербальный, наглядный,	Презентация	Мультимедийный проектор,	Опрос

		ское занятие	практический		компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, страховочные устройства, спусковые устройства, зажимы	
	Тема 6.3. Штурмово й альпинизм	Лекция	Вербальный, наглядный	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
	Тема 6.4. Итоговое занятие	Практиче ское занятие	Вербальный, наглядный, практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, страховочные устройства, спусковые устройства, зажимы	Зачет
7.	Полиспаст					
	Тема 7.1. Простые полиспаст ы	Лекция, практиче ское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, вспомогательные веревки, ролики, станционные петли	Опрос

	Тема 7.2. Сложные полиспасты	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, вспомогательные веревки, ролики, станционные петли	Опрос
	Тема 7.3. Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический		статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, вспомогательные веревки, ролики, станционные петли	Зачет
8.	Навесная переправа					
	Тема 8.1. Наведение навесной переправы	Практическое занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, станционные петли, зажимы	Опрос
	Тема 8.2. Преодоление навесной переправы	Практическое занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки,	Опрос

					станционные петли, зажимы	
	Тема 8.3. Итоговое занятие	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогатель- ные веревки, станционные петли, зажимы	Зачет
9.	Наклонная переправа (Троллей)					
	Тема 9.1. Организац ия наклонной переправы	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогатель- ные веревки, станционные петли, зажимы	Опрос
	Тема 9.2. Подъем (спуск) по наклонной переправе	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогатель- ные веревки, станционные петли, зажимы	Опрос
	Тема 9.3. Итоговое занятие	Практиче ское занятие	Практический		Статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогатель- ные	Зачет

					веревки, станционные петли, зажимы	
10.	Транспортировка пострадавшего					
	Тема 10.1. Транспорт ировка пострадав шего в полевых условиях	Лекция, практиче ское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, волокуши	Опрос
	Тема 10.2. Транспорт ировка пострадав шего в полевых условиях в носилках	Лекция, практиче ское занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые	Опрос
	Тема 10.3. Итоговое занятие	Практиче ское занятие	Практический		статические веревки, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые, перчатки	Зачет
11.	Топографическая подготовка					
	Тема 11.1. Ориентир ование по компасу.	Практиче ское занятие	Практический		Компасы	Опрос

	Азимут					
	Тема 11.2. Ориентирование по карте	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор	Опрос
	Тема 11.3. Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический		Карты, компасы	Зачет
12.	Медицинская подготовка					
	Тема 12.1. Оказание первой помощи	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, перевязочный материал, жгуты, медицинские перчатки, средства иммобилизации	Опрос
	Тема 12.2. Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический		перевязочный материал, шины, медицинские перчатки	Зачет
13.	Выживание в автономных условиях					
	Тема 13.1. Организация лагеря	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер, палатка	Опрос
	Тема 13.2. Чрезвычайные ситуации	Лекция, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
	Тема 13.3. Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический		Палатка	Зачет
14.	Итоговое занятие	Практическое	Практический		Статические веревки,	Соревнование

		занятие			карабины, ИСС, каски, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые, страховочные устройства, спусковые устройства, станционные петли, жерди, перевязочный материал, шины, медицинские перчатки, зажимы, компасы, карты	
--	--	---------	--	--	---	--

Материально-техническое обеспечение 3-го года обучения

Раздел/тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Тема 1.1. Введение в программу	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
Раздел2. "Туризм – познание,	-	-	-	-

отдых, спорт".				
Тема 2.1. Природа родного края	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
Тема 2.2. Изучение лекарственных растений	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер	Зачет
Тема 2.3. Топографичес кие знаки	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, карты, компас	Зачет
Тема 2.4. Знакомство с компасом	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер., компас	Зачет
Тема 2.5. Разучивание туристских песен	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, тексты песен	Опрос
Тема 2.6. Снаряжение туриста	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, индивидуальные страховочные системы (ИСС), веревки статические, карабины, каска	Зачет
Тема 2.7. Оказание первой медицинской помощи	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки, карабины, ИСС, каска, перчатки, ролики, вспомогательные веревки, носилки санитарные универсальные полевые, перевязочные материалы, шины, аптечка	Зачет
Тема 2.8. Страховка	Лекция, практическ	Вербальный, наглядный,		Зачет

туриста	ое занятие.	практический		
Тема 2.9. Беседы по экологии	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер	Опрос
Тема 2.10. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, Компьютер, ватманы, карандаши, фломастеры	Зачет
Тема 2.11. Бивак. Установка палатки	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, палатка и др.	Опрос
Тема 2.12. Приготовление пищи в походе	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, котел туристический	Опрос
Тема 2.13. Костры и костровые принадлежности	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, котел туристический, цепь для котла, и др.	Опрос
Тема 2.14. Организация костра в походных условиях	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Мультимедийный проектор, компьютер, котел туристический, цепь для котла, и др.	Зачет
Тема 2.15. Экскурсия в районный краеведческий музей	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	-	Опрос
Тема 2.16. Туристские	Лекция, практическое занятие.	Вербальный, наглядный,	Мультимедийный проектор, компьютер, статические веревки	Зачет

узлы	ое занятие.	практический		
Тема 2.17. Организация и проведение походов	Лекция, практическ ое занятие.	Вербальный, наглядный, практический	Палатка туристская с тентом, котлы туристские, аптечка, компас, веревки, индивидуальная страховочная система, карабин с муфтой, репшнур, каска защитная, зажим, спусковое устройство, карты (топографические, спортивные), рюкзак, коврик туристский теплоизолирующий рукавицы брезентовые (перчатки), сидушка туристская, фонарь налобный	Зачет

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма/ И.В. Васильев. - М.: Профиздат, 1973.- 133 с.
2. Серебренников А. В., Алешин В. М. Туристская топография/ А. В. Серебренников, В. М. Алешин. - М.: Профиздат, 1985.- 157 с.
3. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы/ М.: ФиС, 1981.- 160 с.
4. Школа альпинизма. Учебное пособие. – М.: Москва, ФАР, 2017. – 388 с.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе/ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. - М.: Питер, 2008.
6. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях/ И.В. Тимофеев, С.А. Анденко. - Санкт-Петербург: ДНК, 2001. – 180 с.

Для родителей:

1. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста/ Ю.Л. Шальков - М.: ФиС, 1987.- 143 с.
2. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики/ П. И. Истомина. - М. : Педагогика, 1987. – 94 с.

Для обучающихся:

1. Огородников Б. И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию/ Б. И. Огородников. - М.: ФиС, 1980. – 72 с.
2. Елаховский С. Бег к невидимой цели/ С. Елаховский. - М.: ФиС, 1973. – 144 с.
3. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья/ А.И. Клименко. - М.: Библиотечка пионера "Знай и умей", 1975. – 133 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Инфоурок Ведущий образовательный портал России //
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Спортивный туризм" [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<https://infourok.ru/> Дата обращения: 18.11.2020;
2. Инфоурок Ведущий образовательный портал России // Методическая
разработка "Прохождение технических этапов соревнований по спортивному
туризму" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infourok.ru/> Дата
обращения: 18.11.2020;
7. Федерация спортивного туризма [Электронный ресурс]. - Режим
доступа: <https://tssr.ru/> Дата обращения: 19.11.2020;
8. Федерация спортивного туризма Архангельской области
[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://nullkm.ru/organizations/148>
Дата обращения: 19.11.2020;
9. Руководство для судей и участников соревнований по спортивно-
туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) [Электронный
ресурс]. - Режим доступа: <https://turist.edu.yar.ru/> Дата обращения: 22.11.2020;
10. Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы "Московский детско-
юношеский центр экологии, краеведения и туризма" // Видеозанятия по
туризму [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://mducekt.mskobr.ru/#/>
Дата обращения: 22.11.2020;
9. VENTO // Статьи [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<https://vento.ru/> Дата обращения: 22.11.2020.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024