Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИЗМ. XXI ВЕК»

Возраст учащихся: **9-18 лет**
Срок реализации: **8 лет**

Разработчики программы: педагоги дополнительного образования
Божек Александр Гавриилович
Якушенок Владимир Александрович
методист
Егорова Мария Викторовна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5C7264BAF2AEE7FD639476DE95628A6A
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Действителен: с 09.09.2022 до 03.12.2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа учитывает требования современной государственной политики в области дополнительного образования (перечень нормативно-правовых документов указан в разделе Информационные источники) и актуальные потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе типовой программы «Юные туристы-проводники» (Москва, ЦДЮТиК, 2000 г.) и образовательной программы педагога дополнительного образования Мишакова К.Е. «Туризм – школа жизни», а также вобрала в себя лучшее из программ «Юные туристы-спасатели» (Москва, ЦДЮТиК, 2000 г.) и «Младшие инструкторы туризма» (утверждена Министерством образования СССР в 1976 году).

Объем знаний и содержание практической деятельности в туризме непрерывно расширяются и углубляются. Изменились и расширились потребности современных школьников и их родителей. В связи с этим меняется содержание работы с учащимися с учетом развития промышленности и технологий.

В программе рассматривается применение различных приемов и методов обучения, новых технологий с опорой на современные методические и учебные пособия, нормативно-правовые документы. Большое внимание уделяется воспитательным и развивающим аспектам обучения. Добавлен большой раздел по психологии туристского коллектива.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (4-6 человек) и индивидуальные занятия, особенно на этапах специализации.

Режим занятий предусматривает занятия в аудитории и спортивном зале, на скалодромах, в парках, одно-двухдневные выезды в течение учебного года и многодневные туристские мероприятия в период школьных каникул, а также участие в соревнованиях по туризму, ориентированию, скалолазанию.

На первом году обучения по инвариантной части происходит знакомство учащихся с разными видами туризма, на втором-третьем годах обучения предоставляется возможность выбора одного или нескольких видов туризма; после третьего года обучения учащиеся могут выбрать один из вариантов обучения по модулям программы.

Первый этап освоения программы – инвариантная часть – является законченным циклом обучения базового уровня.

Второй этап освоения программы – вариативная часть – представляет собой самостоятельные модули углубленного уровня.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся обоего пола 9-18 лет, проявляющих интерес к туристско-краеведческой деятельности, не имеющих противопоказаний к занятиям туризмом.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы: первые три года обучения являются законченным циклом, уровень освоения базовый. При реализации программы в течение следующих лет (с увеличенным количеством часов по каждому модулю) – углубленный.

Объем и сроки реализации программы

Инвариантная часть программы «Общая туристская подготовка» имеет базовый уровень и рассчитана на 3 года обучения в объеме 960 учебных часов: по 320 часов на первом, втором и третьем годах обучения.

Вариативная часть «Специальная туристская подготовка» состоит из модулей:
- «Организаторы массовых туристских мероприятий» – 1 год обучения в объеме 360 учебных часов;
- «Подготовка участников сложных туристских путешествий» – 2 года обучения в объеме 720 часов по 360 учебных часов ежегодно;
- «Основы инструкторской деятельности» – 2 года обучения в объеме 720 часов по 360 учебных часов ежегодно;
- «Основы спасательных работ в путешествиях» – 1 год обучения в объеме 360 учебных часов;
- «Спелеотуризм» – 2 года обучения в объеме 800 часов по 400 учебных часов ежегодно.

В целом программа рассчитана на 8 лет, 2760 учебных часов.

Цель программы

Основной целью данной программы является активная всесторонняя адаптация школьников к условиям современной жизни через участие в туристско-краеведческой деятельности и профессиональная ориентация учащихся.

Задачи программы

<u>обучающие:</u>

- знакомство с различными видами туризма (пешеходный, водный, лыжный, горный, спелео и т.д.);
- обучение технике и тактике туризма;
- подготовка к полевым сборам, экспедициям, походам различной сложности;
- подготовка к участию в соревнованиях;
- актуализация знаний по экологии, краеведению, астрономии, метеорологии;
- профессиональное самоопределение школьников; знакомство со смежными профессиями;
- обучение основам первой помощи; правилам ведения поисково-спасательных работ и транспортировки пострадавшего.

<u>развивающие задачи:</u>

- включение детей в активную социальную жизнь через освоение программы туристско-краеведческой направленности, возможность приобретения и накопления, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- создание условий для развития черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, способность к сотрудничеству;

- психологическая подготовка и воспитание волевых качеств;
- содействие развитию навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами, в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при больших физических нагрузках. Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд или помощника руководителя группы;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей.
- создание условий для самовыражения и самореализации.

воспитательные:

- создание условий для духовного и нравственного развития детей и подростков. Выработка гражданской позиции; воспитание чувства долга перед семьей и коллективом.
- ознакомление детей с национальными и культурно-историческими традициями страны и города. Воспитание чувства гордости у детей, как жителей России и Санкт-Петербурга;
- воспитание школьников в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме у детей и подростков;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, содействие профессионально-личностному самоопределению;
- удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных задач взросления;
- организация активного и социально-значимого досуга.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском языке (государственном языке РФ).

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся

Для участия в инвариантной части программы принимаются дети в возрасте 8-13 лет, как мальчики, так и девочки, изъявившие желание заниматься туристско-краеведческой деятельностью, при условии медицинского допуска к занятиям туризмом. Прием детей на обучение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка).

Для участия в вариативных модулях программы принимаются учащиеся, успешно освоившие инвариантную часть данной программы или закончившие обучение по другим программам туристско-краеведческой или физкультурно-спортивной направленностей.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Возможен прием детей в группы более старшего года обучения (соответственно возрасту) при условии сдачи физических нормативов и собеседования.

Учащиеся, окончившие обучение по другим программам туристско-краеведческой или физкультурно-спортивной направленностей, могут быть приняты на обучение по модулям данной программы.

Количество детей в группах:

Количество учащихся – 15 человек на первом году обучения, 12 на втором году, 10 на последующих годах обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа состоит из двух частей: инвариантной (общая туристская подготовка) и вариативной (специальная туристская и социально-гуманитарная подготовка).

Инвариантная часть программы «Общая туристская подготовка» (базовый уровень):

Первый этап: начальная туристская подготовка: учащиеся 9-13 лет (1 год).

Второй этап: общая туристская подготовка: учащиеся 10-16 лет (2 года).

По итогам освоения первых двух этапов программы учащиеся могут продолжить обучение по модулям вариативной части программы:

Вариативная часть программы «Специальная туристская подготовка» (углубленный уровень):

специальная туристская и социально-педагогическая подготовка (учащиеся 12-18 лет) – специализация учащихся по одному из предложенных модулей (направлений деятельности):

- модуль «Организаторы массовых туристских мероприятий» – 1 год
- модуль «Основы спасательных работ в путешествиях» – 1 год
- модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий» – 2 года
- модуль «Основы инструкторской деятельности» – 2 года
- модуль «Спелеотуризм» – 2 года.

При успешном завершении обучения по одному из модулей учащиеся могут быть приняты на обучение по другому направлению деятельности.

Часть учебного материала может быть реализована с использованием электронных ресурсов и дистанционных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Формы, применяемые для организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно при подаче теоретического материала (беседа, рассказ, показ, объяснение);
- коллективная: организация взаимодействия между всеми учащимися одновременно (тренировочный процесс, спортивные игры, передвижение по маршруту);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач на тренировках, на соревнованиях, при подготовке и организации мероприятий, постановке лагеря и т.п.;
- индивидуальная: организуется для решения индивидуальных задач, при подготовке мероприятий и отчетов, а также для коррекции освоения программы отстающими учащимися или при выполнении усложненных задач учащимися, проявившими определенные способности.

Материально-техническое оснащение программы:

- помещение для проведения теоретических занятий;
- спортивный зал / спортивная площадка для общефизической подготовки;
- технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат, ноутбук);
- туристское снаряжение по темам занятий, для выездов, походов и соревнований согласно Технологическому регламенту (см. Приложение).

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы осуществляется педагогом, соответствующим

квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», имеющим опыт организации и проведения туристских мероприятий.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

личностные результаты:

- ответственное отношение к обучению по программе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- знание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

метапредметные результаты:

Коммуникативные

- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

Регулятивные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения.

Познавательные

- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию при подготовке, проведении и по завершении туристско-краеведческих мероприятий;
- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

предметные результаты:

- умение безопасной организации туристско-краеведческих мероприятий, навыки экологически грамотного и безопасного пребывания в природной среде; навыки безопасного передвижения по маршруту;
- знания и умения для участия в туристских соревнованиях, соревнованиях по поисково-спасательным работам, по спортивному ориентированию;
- знания по медицине, валеологии и психологии; умение оказать первую и психологическую помощь;
- навыки работы с младшими товарищами в качестве помощника руководителя;
- знания о действиях в экстремальных ситуациях.

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ
1 ЭТАП. «НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Безопасность в туризме	3,5	0,5	**4**	Опрос
3	История туристского движения	2	0	**2**	
4	Туризм и география	2	8	**10**	Рассказ о прогулке
5	Туризм и экология	2	8	**10**	Игра «Знай и люби свой край»
6	Туризм и фото/видео дело	4	12	**16**	Наблюдение. Анализ фотоматериалов
7	Правила проведения походов	4	0	**4**	
8	Подготовка походов	8	0	**8**	
9	Организация движения	4	24	**28**	Наблюдение
10	Туристский быт	6	24	**30**	Контрольный выезд
11	Снаряжение	4	16	**20**	Анализ действий
12	Питание в туризме	4	16	**20**	Игра по определению различных видов продуктов
13	Туризм и валеология	1,5	0,5	**2**	Игра «Айболит»
14	Общая физическая подготовка	2	40	**42**	Сдача нормативов
15	Ориентирование и топография	4	24	**28**	Игра «Прятки с картой»
16	Техника туризма	8	64	**72**	Выполнение технических приемов, наблюдение на выезде
17	Соревнования и слеты	4	16	**20**	Анализ участия
18	Итоговое занятие	1,5	0,5	**2**	Учебное тестирование
	ВСЕГО	**66**	**254**	**320**	

2 ЭТАП. «ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Безопасность в туризме	3,5	0,5	**4**	Беседа
3	Туризм и экология	2	16	**18**	Участие в рейдах, наблюдение
4	Подготовка походов	4	16	**20**	Беседа, наблюдение
5	Организация движения	2	16	**18**	Разбор действий группы и отдельных участников
6	Снаряжение	2	8	**10**	Комплектование ремнабора
7	Питание в туризме	2	16	**18**	Упаковка продуктов
8	Туризм и валеология	2	8	**10**	Комплектование аптечки
9	Общая физическая подготовка	2	26	**28**	Сдача физических нормативов
10	Ориентирование и топография	8	32	**40**	Диагностическая игра «Условные знаки»
11	«Школа выживания»	2	24	**26**	Определение растений
12	Техника туризма	8	88	**96**	Подготовка к участию в соревнованиях, прохождение технических этапов
13	Соревнования и слеты	4	24	**28**	Участие в районных соревнованиях
14	Итоговое занятие	1	1	**2**	Учебное тестирование
	ВСЕГО	**44**	**276**	**320**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	
2	Безопасность в туризме	3,5	0,5	**4**	Наблюдение, разбор ситуаций
3	Подготовка походов	4	16	**20**	Заполнение маршрутной книжки
4	Снаряжение	2	16	**18**	Сбор снаряжения в поход
5	Питание в туризме	3,5	0,5	**4**	Составление раскладки
6	Туризм и валеология	4	8	**12**	Демонстрация способов транспортировки условно пострадавшего
7	Общая физическая подготовка	2	30	**32**	Сдача физических нормативов
8	Ориентирование и топография	8	32	**40**	Участие в соревновании
9	«Школа выживания»	4	24	**28**	Авантюрная игра
10	Техника туризма	12	118	**130**	Само- и взаимонализ действий
11	Соревнования и слеты	4	24	**28**	Участие в соревнованиях
12	Итоговое занятие	1,5	0,5	**2**	Учебное тестирование
	ВСЕГО	**50**	**270**	**320**	

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
3 ЭТАП. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Организаторы массовых туристских мероприятий»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Беседа по безопасности. Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Цель и задачи массовых туристских мероприятий	4		**4**	Беседа
3	Классификация массовых туристских мероприятий	6		**6**	Беседа
4	Возрастные особенности участников массовых туристских мероприятий	5	1	**6**	Беседа
5	Безопасность массовых туристских мероприятий	12	32	**44**	Анализ работы по организации страховки на этапах соревнований
6	Оказание первой помощи	10	16	**26**	Ролевая игра
7	Итоговые вечера	6	8	**14**	Наблюдение
8	День здоровья для учащихся школ	8	24	**32**	Анализ самостоятельной работы
9	Туристские соревнования в условиях спортивного зала	8	24	**32**	Анализ работы по организации и проведению соревнования
10	Досугово-развивающие игры	8	24	**32**	Анализ самостоятельной работы
11	Оформление документации и судейство туристских соревнований	4	4	**8**	Анализ самостоятельной работы по подготовке документации
12	Соревнования спортивно-туристского отдела ДДТ	12	64	**76**	Анализ самостоятельной работы
13	Районные и муниципальные соревнования	10	32	**42**	Анализ самостоятельной работы
14	Общефизическая подготовка	2	30	**32**	Сдача физических нормативов
15	Итоговое занятие	3,5	0,5	**4**	Учебное тестирование
		100	**260**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий»,
первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Особенности организации и проведения сложных категорийных походов	2		**2**	
3	Система определения категории сложности похода	2		**2**	
4	Локальные препятствия туристского маршрута*	2		**2**	
5	Специальное снаряжение	4	16	**20**	Анализ выполнения самостоятельной работы
6	Организация туристского быта в сложных походах	4	32	**36**	Анализ выполнения задания
7	Топография и ориентирование в сложных походах	4	16	**20**	Анализ работы штурманом в походе
8	Безопасность на сложных маршрутах. Техника туризма*	8	48	**56**	Прохождение контрольной дистанции
9	Безопасность на сложных маршрутах. Организация страховки на сложных локальных препятствиях	2	32	**34**	Прохождение контрольной дистанции с организацией страховки
10	Маршрутно-квалификационная комиссия. Заявка и оформление похода	3	1	**4**	Самостоятельная работа по оформлению маршрутных документов
11	Природоохранная деятельность туриста	2		**2**	
12	Фото и видеосъемка на маршруте	6	16	**22**	Анализ фотоотчета
13	Подготовка туристского похода	12		**12**	
14	Профилактика травматизма и заболеваний в сложных походах. Закаливание	2		**2**	
15	Составление отчета о туристском походе	2	2	**4**	Анализ выполнения самостоятельной работы
16	Морально-психологическая подготовка	2		**2**	
17	Современные средства ориентирования и связи. GPS навигация	4	16	**20**	Самостоятельное использование GPS навигатора в походе
18	Подготовка и участие в соревнованиях	4	40	**44**	Анализ результатов соревнований
19	Контрольный туристский маршрут*	4	32	**36**	Анализ на маршруте
20	Подведение итогов контрольного туристского маршрута	1	1	**2**	Коллективный разбор
21	Физическая подготовка туриста	2	30	**32**	Сдача нормативов ГТО
22	Итоговое занятие	3,5	0,5	**4**	Итоговое тестирование
	Всего часов	**77**	**283**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий»,
второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Природные, климатические и культурные особенности различных регионов России и ближнего зарубежья	4		**4**	
3	Особенности питания в сложных туристских походах	2	2	**4**	Практическая работа по составлению рациона
4	Техника и тактика сложных походов	4		**4**	
5	Действия туристской группы в аварийной ситуации и при несчастном случае	4	32	**36**	Ситуационная игра
6	Особенности проведения походов в межсезонье	4	24	**28**	Анализ походов в осенние и весенние каникулы
7	Способы транспортировки пострадавшего	4	16	**20**	Выполнение практических заданий
8	Способы выживания в сложных условиях	4	24	**28**	Выполнение заданий по созданию укрытий
9	Подготовка, проверка и ремонт снаряжения	6	8	**14**	Анализ действий учащихся
10	Профилактика травматизма и заболеваний в сложных походах. Оказание первой помощи пострадавшим	4	8	**12**	Практикум по десмургии
11	Основные принципы обеспечения безопасности в походах	4		**4**	
12	Безопасность на сложных маршрутах. Техника туризма*	8	48	**56**	Прохождение контрольной дистанции
13	Морально-психологическая подготовка	4		**4**	
14	Подготовка и участие в соревнованиях	4	40	**44**	Анализ результатов соревнований
15	Контрольный туристский маршрут*	8	48	**56**	Анализ на маршруте
16	Подведение итогов контрольного туристского маршрута	3	1	**4**	Коллективный разбор
17	Физическая подготовка туриста	4	32	**36**	Сдача нормативов ГТО
18	Итоговое занятие	3,5	0,5	**4**	Итоговое тестирование
	Всего часов	**76**	**284**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Основы инструкторской деятельности»,
первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория и практика в помещении	Так-тех. и спец. подготовка	ОФП и тур. практика	
1.	Вводное занятие	4	2	1	1	
2.	Обеспечение безопасности в туризме (1 пол.)	3	1	1	1	Опрос
	Обеспечение безопасности в туризме (2 пол.)	3	1	1	1	
3.	Туристские возможности родного края	3	3			Опрос
4.	Организация походов и экскурсий	11	9	1	1	Тестирование
5.	Распределение обязанностей в группе	9	6		3	Тестирование
6.	Оказание первой помощи	15	12	3		Тестирование
7.	Организация туристского быта	6	6			Наблюдение
8.	Снаряжение в туризме. Спортинвентарь	21	12	6	3	Тестирование
9.	Питание в походе	9	9			Зачёт
10.	Основы техники и тактики пешеходного туризма	21	3	18		Зачёт
11.	Основы техники и тактики лыжного туризма	21	3	18		Наблюдение
12.	Основы техники и тактики водного туризма	21	3	18		Зачёт
13.	Основы техники и тактики горного и спелеотуризма	21	3	18		Опрос
14.	Природопользование и экология	2	2			Опрос
15.	Гигиена тренировочных занятий.	2	2			Опрос
16.	Общая физическая подготовка	22	1		21	Зачёт
17.	Игровой тренировочный практикум	11			11	Наблюдение
18.	Специальная физическая подготовка	21			21	Тестирование
19.	Спортивное ориентирование	15	9		6	Зачёт
20.	Участие в соревнованиях	17	3	8	6	Зачёт
21.	Правила соревнований. Судейский практикум	25	7	9	9	Зачёт
22.	История России и краеведение	3	3			Опрос

23.	Походно-выездной практикум	42	6	9	27	Зачёт
24.	Педагогический практикум	30	12	9	9	Зачёт
25.	Итоговое занятие	2	2			Тестирование
	ИТОГО	**360**	**120**	**120**	**120**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Основы инструкторской деятельности»,
второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Туристское краеведение	4	16	**20**	
3	Организация и документальное оформление туристского путешествия	4	8	**12**	Анализ оформления маршрутных документов для различных видов путешествий
4	Организация и проведение занятий	4	8	**12**	Анализ самостоятельно проведенных занятий в группах 1 года обучения
5	Организация и проведение практических занятий по туристскому быту	6	24	**30**	Наблюдение. Анализ выполнения поставленных задач, уровня руководства группой
6	Организация и проведение практических занятий по технике туризма	6	32	**38**	
7	Организация и проведение практических занятий по ориентированию	6	32	**38**	
8	Организация и проведение практических занятий по технике страховки на локальных препятствиях	6	32	**38**	
9	Элементы спасательных работ с оказанием первой помощи условно пострадавшему	6	32	**38**	Анализ выполнения заданий по транспортировке условного пострадавшего
10	Организация туристского досуга	6	16	**22**	Анализ проведенных мероприятий
11	Физическая подготовка туриста	4	32	**36**	Выполнение физических нормативов комплекса ГТО
12	Туристские соревнования	6	24	**30**	Анализ уровня проведённых соревнований, документации соревнований
13	Контрольный туристский маршрут	8	32	**40**	Разбор, оценка и анализ пройденного маршрута. Результаты разбора, оценки и анализа пройденного маршрута
14	Итоговое занятие	3,5	0,5	**4**	Итоговое тестирование
		71	**289**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Основы спасательных работ в путешествиях»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Беседа по безопасности	1,5	0,5	**2**	Беседа
2	Чрезвычайные ситуации	2		**2**	
3	Классификация чрезвычайных происшествий в туристском путешествии	6		**6**	
4	Принципы обеспечения безопасности в туристском путешествии	5	1	**6**	Беседа
5	Анализ ситуации при возникновении чрезвычайного происшествия	6	16	**22**	Ролевая игра
6	Поисковые работы	6	16	**22**	Анализ выполнения заданий
7	Транспортировка пострадавшего по слабо пересеченной местности	6	24	**30**	Анализ выполнения заданий по организации транспортировки пострадавшего
8	Оказание первой помощи	10	16	**26**	Ролевая игра
9	Действия в ожидании прихода спасателей	6	24	**30**	Моделирование ситуаций, анализ
10	Специальное снаряжение	6	32	**38**	Анализ самостоятельной работы
11	Полиспасты	6	16	**22**	Анализ выполнения заданий по организации подъема пострадавшего с применением полиспаста
12	Транспортировка пострадавшего по сильно пересеченной местности	6	32	**38**	Анализ выполнения заданий по организации транспортировки пострадавшего
13	Технические средства при проведении поисково-спасательных работ	8	16	**24**	Анализ использования средств
14	Морально-психологическая подготовка	6	2	**8**	Ролевая игра
15	Общефизическая подготовка	2	32	**34**	Сдача физических нормативов
16	Контрольный маршрут	6	40	**46**	Анализ результатов прохождения контрольного маршрута
17	Итоговое занятие	3,5	0,5	**4**	Тестирование
	ВСЕГО	**92**	**268**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Спелеотуризм»,
первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Беседа по безопасности	1,5	0,5	2	Устный опрос
2.	Туризм, виды туризма и их особенности. История спелеологии в России	2	0	2	
3.	Формирование карстовых полостей. Карстовые явления	2	0	2	
4.	Узлы в технике SRT. Их характеристика и применение в различных ситуациях	2	6	8	Зачет
5.	Снаряжение, применяемое в спелеотуризме, его подробная характеристика. Возможные неисправности и их устранение	4	4	8	Практическая работа, устный опрос
6.	Варианты экипировки спелеолога для работы под землей	2	2	4	
7.	Питание в спелео путешествиях	2	2	4	
8.	Техника ориентирования на местности	2	4	6	
9.	Подземное ориентирование	2	6	8	
10.	Топографическая съемка подземных полостей	6	10	16	
11.	Принципы и техника организации навески под землей, техника безопасности	6	16	22	Практическая работа
12.	Организация связи под землей	2	8	10	Устный опрос
13.	Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	4	
14.	Первая помощь	4	8	12	
15.	Экстренное оказание помощи на линейных опорах (элементы спасательных работ в двойках)	2	12	14	Практическая работа
16.	Тактика в спелео путешествии	2	8	10	Практическая работа, устный опрос
17.	Техника бивачных работ	2	6	8	
18.	Организация подземного базового лагеря (ПБЛ) и меры безопасности при выборе места постановки	2	6	8	
19.	Правила организации искусственных	6	16	22	

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	и естественных точек опор				
20.	Гигиенические аспекты работы под землей	2	0	2	
21.	Обеспечение безопасности в спелеопутешествиях	7	1	8	Устный опрос
22.	Специфика передвижения по линейным опорам в соревновательных условиях	2	6	8	Практическая работа, устный опрос
23.	Тактика в соревнованиях по спелеотехнике и индивидуальной технике	2	8	10	Беседа
24.	Техника преодоления горного рельефа	2	8	10	Наблюдение
25.	Техника преодоление равнинного рельефа (переправы)	2	4	6	Наблюдение
26.	Техника страховки	2	6	8	Наблюдение. Самостоятельная работа, беседа
27.	Техника скалолазания	2	24	26	
28.	Техника SRT	8	24	32	
29.	Техника ВВТ, ТВТ, ТТ, ЛВТ, ДТ (корделетт)	2	14	16	
30.	Психологическая подготовка к спелео путешествиям и соревнованиям	2	2	4	Устный опрос
31.	Общая физическая подготовка	2	46	48	Тестирование
32.	Специальная физическая подготовка	2	48	50	
33.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Тестирование
	Всего:	**93**	**307**	**400**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Спелеотуризм»,
второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Беседа по безопасности	1,5	0,5	**2**	Устный опрос
2.	Первая помощь	2	10	**12**	Наблюдение, опрос
3.	Нормативные акты и документация, регламентирующая проведение спелео путешествий	2	0	**2**	
4.	Специфические условия пребывания человека под землёй	2	0	**2**	
5.	Обеспечение безопасности человека под землёй	2	0	**2**	
6.	Аварийные ситуации и их профилактика	2	0	**2**	
7.	Действия личного состава в аварийных ситуациях	2	8	**10**	Наблюдение, опрос
8.	Основные способы подъёма, спуска груза (пострадавшего)	6	16	**22**	Самостоятельная работа, наблюдение
9.	Тактика и техника спасательных работ в пещерах	4	24	**28**	
10.	Методика описания пещер	2	8	**10**	Анализ работы
11.	Техника топографической съёмки подземных полостей. Тактика и техника исследования пещер	4	24	**28**	
12.	Тактико-техническое описание пещеры	2	2	**4**	
13.	Тактическое планирование работы групп под землёй	2	4	**6**	Решение тактико-ситуационных задач
14.	Психология в спелеотуристских походах, психологическая совместимость в группе	2	0	**2**	
15.	Организация спелеопутешествий	2	4	**6**	Решение тактико-ситуационных задач
16.	Тактика в соревнованиях по спасательным работам	2	8	**10**	Участие в соревнованиях
17.	Тактика в соревнованиях по спелео- и индивидуальной технике	2	8	**10**	
18.	Основы судейства соревнований по спелеотуризму	2	8	**10**	Судейство соревнований
19.	Техника страховки	0	8	**8**	Практическая работа, наблюдение
20.	Техника скалолазания	0	8	**8**	

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
21.	Техника SRT	4	32	**36**	
22.	Техника ВВТ, ТВТ, ТТ, ЛВТ, ДТ (корделетт)	1	7	**8**	
23.	Техника восхождений (скалолазания с нижней страховкой)	2	16	**18**	Наблюдение, практическая работа
24.	Техника организации навески под землёй	2	32	**34**	
25.	Техника ориентирования на местности	0,5	7,5	**8**	
26.	Тактика и техника передвижения на подходах к пещерам	2	8	**10**	
27.	Тактика и техника спортивных прохождений пещер	2	8	**10**	
28.	Психологическая подготовка к спелео путешествиям и соревнованиям	1,5	4,5	**6**	Беседа
29.	Общая физическая подготовка	2	40	**42**	Тестирование
30.	Специальная физическая подготовка	2	40	**42**	
31.	Итоговое занятие	1,5	0,5	**2**	
	Всего:	**64**	**336**	**400**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
модуль «Спелеотуризм»,
третий год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Беседа по безопасности	1,5	0,5	2	Устный опрос
2	Узлы в технике спасработ	2	4	6	Мини-соревнования
3	Аварийные ситуации в спелеопутешествии и их профилактика	1,5	0,5	2	Устный опрос
4	Приемы солотранспортировки	4	32	36	Наблюдение, анализ действий
5	Первая помощь	4	16	20	Зачет
6	Снаряжение для спасательных работ	4	2	6	
7	Организация навески SRT	4	24	28	Анализ самостоятельной работы
8	Транспортировка пострадавшего по технике ВВТ (Двухверевочная техника)	6	40	46	Анализ самостоятельной работы
9	Транспортировка пострадавшего по технике SSF (одноверевочная техника)	8	40	48	Анализ самостоятельной работы
10	Действия и взаимодействие групп во время спасработ в пещерах	2	0	2	
11	Общая физическая подготовка	2	40	42	Тестирование
12	Специальная физическая подготовка	2	40	42	Тестирование
13	Тактика и техника в соревнованиях по спасательным работам	2	24	26	Анализ участия в соревнованиях
14	Тактика и техника в соревнованиях по спелеотуризму	2	40	42	Анализ участия в соревнованиях
15	Техника восхождений (скалолазания с нижней страховкой)	2	16	18	Наблюдение, анализ действий
16	Техника скалолазания	0	16	16	Наблюдение, анализ действий
17	Организация связи в пещере	6	8	14	Наблюдение, анализ действий
18	Организация спасательных операций. Документация	1,5	0,5	2	Устный опрос
19	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Тестирование
	Всего:	**56**	**344**	**400**	

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
первый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Средний возраст учащихся – от 11 до 13 лет, изъявившие желание заниматься туристско-краеведческой деятельностью. Занятия проходят в классе, спортивном зале, в парках и на выездах. Уделяется внимание физической форме учащихся и закреплению мотивации к обучению.

Цель первого года обучения

Вовлечение детей в туристскую деятельность.

Задачи первого года обучения

- знакомство с различными видами туризма (пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео и т.д.);
- изучение способов преодоления препятствий, подготовка и участие в походах различной степени сложности;
- подготовка к участию в районных соревнованиях по туристской технике и спортивному ориентированию;
- расширение знаний по естествознанию;
- вовлечение в активное участие в туристско-краеведческой деятельности;
- приобретение и накопление сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- развитие черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, креативность;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих ребенку испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных интересов.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- знания о видах и формах туризма;
- знания об основных топознаках и условных знаках туристских карт;
- знания о том, как себя вести, если вы потерялись в лесу;
- знания правильного пользования страховочной системой;
- знание правил гигиены туриста;
- знания о флоре и фауне Ленинградской области;
- умение самостоятельно разжечь костер, напилить дрова, поставить палатку;
- умение пользоваться компасом и туристской картой, определять масштаб карты;
- умение приготовить перекус в походе выходного дня (чай, бутерброды и т.д.);
- умение самостоятельно собрать рюкзак;
- умение работать с автоматическими фотокамерами;
- навыки передвижения по пересеченной местности, использования простейших правил техники туризма;

- навыки преодоления элементарных препятствий, вязки основных узлов;
- возможность выполнить физические нормативы для своего возраста.

Метапредметные:

- умение общаться в коллективе;
- умение работать индивидуально и в группе.

Личностные:

- соблюдение правил поведения в городе и в лесу;
- формирование гражданской ответственности.

Содержание первого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Ознакомление с работой спортивно-туристского отдела. Цели и задачи туристской учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о туризме.

2. Безопасность в туризме

Теория:

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: недисциплинированность участников, плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и насекомые и т.д. Обязанности руководителя похода и участников в обеспечении безопасности. Меры предупреждения несчастных случаев в походах выходного дня. Обеспечение безопасности во время купания. Правила поведения в лесу, в случае если вы потерялись.

Практика:

Опрос по теме «Правила поведения в лесу».

3. История туристского движения

Теория:

Великие путешественники. Великие географические открытия. Туризм в дореволюционной России. Туризм в СССР. Туризм в современной России. Знаменитые туристы России и мира.

4. Туризм и география

Теория:

Географическое положение родного края. Флора и фауна Ленинградской области. Памятные места, музеи, заповедники, места, интересные своеобразным проявлением природы. Литература о родном крае.

Практика:

Экскурсии, прогулки по родному краю. Рассказ о прогулке.

5. Туризм и экология

Теория:

Понятие «Экология». Законы об охране природы, охоте и рыболовстве и роль туристов в их исполнении. «Красная книга». Растения и животные Ленинградской области, занесенные в Красную книгу.

Практика:

Экологические рейды. Игра «Знай и люби свой край»

6. Туризм и фото/видео дело

Теория:

Значение фото и видеосъемки в туризме. Фотографии и видеосъемка, как вид отчетной документации. Виды фотоаппаратов.

Практика:

Съемка на натуре. Просмотр и анализ фотографий.

7. Правила проведения походов

Теория:

Формы проведения туристских путешествий: экскурсии, прогулки, походы, экспедиции. Квалификация туристских маршрутов. Разрядные требования и оформление спортивных разрядов и званий по туризму. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Права и обязанности участников похода и руководителя. Разбор случаев нарушений туристами правил. Наказания. Правила общения в туристском коллективе, отношения между участниками и руководителем, старшими и младшими товарищами. Туристский этикет: правила хорошего тона в туризме. Правила, обеспечивающие безопасность туристских нестационарных мероприятий.

8. Подготовка походов

Теория:

Порядок действий (алгоритм) участников похода и группы в целом при подготовке туристского путешествия. Должности в туристских путешествиях. Понятия «Погода» и «Климат». Климатические особенности Ленинградской области. Разработка туристского маршрута с учетом правил безопасности.

9. Организация движения

Теория:

Обеспечение безопасности движения: Порядок движения на маршруте. Обязанности ведущего и замыкающего. Место руководителя в строю. Ритм движения и величина переходов. Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий переходов. Режим дня. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта, по лесистым склонам.

Практика:

Переходы по маршруту. Преодоление препятствий.

10. Туристский быт

Теория:

Правила безопасности при организации бивака и быта. Выбор места для бивака и планировка лагеря. Распределение работ. Установка палаток. Правила заготовки дров. Виды и назначения костров. Защита лагеря от дождя, сушка одежды и обуви. Костровое хозяйство. Дежурство. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Ночлеги в туристских приютах и населенных пунктах. Правила поведения туристов.

Практика:

Контрольный выезд. Установка палаток. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра.

11. Снаряжение

Теория:

Влияние качественного (сертифицированного) снаряжения на безопасность мероприятия.

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения.

Практика:

Работа с групповым снаряжением. Укладка рюкзака. Подготовка снаряжения к выезду. Осмотр и упаковка снаряжения.

12. Питание в туризме

Теория:

Значение правильной организации питания. Питание в походе выходного дня: примерный набор продуктов, меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Организация безопасной работы дежурного в процессе приготовления пищи в походных условиях. Санитарные требования.

Практика:

Упаковка продуктов. Приготовление перекуса. Игра по определению различных видов продуктов

13. Туризм и валеология

Теория:

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к обуви, одежде и другому снаряжению. Значение закаливания. Состав индивидуальной аптечки, правила хранения аптечки и лекарственных препаратов. Профилактика травм и заболеваний в походах. Помощь при мелких травмах: ссадинах, порезах, мозолях, потертостях. Правила наложения элементарных повязок.

Практика:

Игра «Айболит»

14. Общая физическая подготовка

Теория:

Значение физической подготовки. Физподготовка в походах выходного дня. Упражнения на развитие основных физических качеств. Спортивные игры как элемент физической подготовки. Инструкция по охране труда и здоровья при занятиях физической культурой.

Практика:

Комплекс упражнений. Спортивные игры. Сдача нормативов.

15. Ориентирование и топография

Теория:

Понятия: контрольный пункт (КП), контрольное время, заданное ориентирование, обратное ориентирование, ориентирование по маркированной трассе. Снаряжение для ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Способы измерения расстояний. Чтение карты. Сличение карты с местностью. Правила отметки контрольных пунктов. Личные и командные соревнования по ориентированию. Значение топографии для туристов. План, схема, кроки местности. Знакомство с различными видами карт и туристских схем, понятие масштаба карты, стороны света на карте. Условные обозначения. Определение расстояния до объекта по карте и без нее, определение расстояния между объектами. Понятие «Рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сечение и масштаб карты. Виды масштабов. Строение и назначение компаса. Минимальный набор картографического материала и инструментов, необходимых в походе. Их хранение и использование. Звездная карта. Созвездия, как отыскать их на небе. Наиболее достоверные признаки для ориентирования без карты и компаса. Безопасность при занятиях ориентированием на местности.

Практика:

Измерение расстояний. Знакомство с различными видами карт и туристских схем,

определение масштаба карты и сторон света на карте. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнованиях. Игра «Прятки с картой»

16. Техника туризма

Теория:

Что такое лыжный, горный, водный, пеший и спелео туризм.

Общие требования к безопасности.

Требования к веревкам и узлам. Свойства и назначения узлов. Прямой узел, удавка, штык, схватывающий узел, восьмерка-проводник, стремя, булинь.

Как правильно подобрать снаряжение по видам туризма. Бахилы.

Страховка и самостраховка. Виды страховочных систем. Как правильно надевать страховочную систему. Правила и техника страховки. Приемы обращения с веревкой (различные способы сматывания, переноска, бросок, выдача и выбирание). Карабины – виды, характеристики, использование.

Горные системы России. Особенности путешествий в горной местности, снаряжение. Соревнования по техникам туризма (пеший, горный, водный, спелео): правила проведения, этапы.

Переправы, перила и техника работы с ними. Прохождения этапа переправа по бревну, спортивный спуск и подъем с использованием и без использования схватывающего узла.

Контрольный туристский маршрут: этапы, правила прохождения. Препятствия и способы их преодоления в туризме.

Передвижение с рюкзаком. Тропление лыжни. Работа на склоне.

Снаряжение для скалолазания. Техника скалолазания: что такое точка опоры, выбор и использование опор. Работа рук на скалах, постановка ноги и положение туловища. Упоры и распоры. Ненадежность опоры на колено и носок. Обязательность страховки.

Происхождение пещер. Карстовые явления. Пещеры России и ближнего зарубежья. Снаряжение для спелеопутешествий.

Практика:

Отработка техники безопасного движения по маршруту.

Освоение техники страховки. Вязание узлов. Прохождение переправ.

Освоение техники падений, спуска, подъема, движения по пересеченной местности. Работа на склоне.

Освоение навыков скалолазания в спортивном зале, на скалодроме, на выездах. Гимнастическая страховка.

Поход выходного дня.

17. Соревнования и слеты

Теория:

Положения, условия, этапы. Инструкция по охране труда и безопасности для участников соревнований.

Практика:

Подготовка, участие в районных соревнованиях с последующим обсуждением их итогов.

18. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планы на летнюю оздоровительную кампанию. Планы на следующий учебный год.

Практика:

Тестирование учащихся по итогам учебного года.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
второй год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения:

Средний возраст учащихся – от 13 до 15 лет. Практически все прошли обучение в течение предыдущего года, большинство участвовало в туристских многодневных мероприятиях.

Учащиеся мотивированы на продолжение обучения, участие в более сложных экспедициях и походах.

Увеличено количество часов на отработку практических навыков.

Цель второго года обучения:

Мотивация к продолжению обучения по программе, подготовка к участию в соревнованиях и многодневных туристских мероприятиях.

Задачи 2 года обучения:

- расширение и углубление знаний по ориентированию, топографии, снаряжению, их актуализация.
- отработка технических и тактических навыков туризма в зале и на выездах, подготовка к категорийным походам по видам туризма (по выбору);
- подготовка к участию в районных, городских соревнованиях;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья;
- духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции, воспитание чувства долга перед семьей и коллективом;
- психологическая подготовка и воспитание волевых качеств;
- развитие навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами, в том числе в замкнутом коллективе.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные:

- знания о правилах туристской жизни и безопасности путешествий;
- знания об основных продуктах, входящих в походный рацион, составе меню питания в походе и на выездах;
- знания обязанностей участников в туристской группе;
- знания по истории родного края, основных достопримечательностей Ленинградской области;
- умение самостоятельно организовать туристский бивак, напилить и наколоть дрова, приготовить пищу на костре;
- умение вести дневник путешествия;
- умение ориентироваться по спортивной карте, определить с помощью компаса азимут и расстояние до объекта;
- умение организовать ночевку в лесу без палатки и котелков;
- умение организовать поиски человека, потерявшегося в лесу;
- умение оказать первую помощь себе и своим товарищам;
- умение выполнить физические нормативы для своего возраста;
- навыки преодоления технических препятствий в туризме;
- навыки ремонта личного и общественного снаряжения;
- навыки составления кроков/схем маршрута;

- знания, умения и навыки для совершения категорийного похода.

Метапредметные:

- умение общаться в замкнутом коллективе, в условиях похода;
- умение решать поставленные задачи.

Личностные:

- психологическая готовность к участию в длительных туристских мероприятиях.

Содержание 2 года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги прошлого учебного года и летних мероприятий. План работы на новый учебный год. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа по темам прошлого года.

2. Безопасность в туризме

Теория:

Обеспечение безопасности во время купания. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Ответственность участников и руководителей похода за соблюдение всех мер безопасности. Разбор случаев нарушения техники безопасности и возможных последствиях. Особенности общения в дальних походах, в условиях замкнутого коллектива. Как создать в группе психологический комфорт.

Практика:

Беседа по теме «Обеспечение безопасности».

3. Туризм и экология

Теория:

Формы участия туристов в охране природы: борьба с браконьерством, пожарами и вредителями леса, очистка лесов, посадка зеленых насаждений, охрана водоемов. Лагерь «Монрепо» как пример экологической работы школьников Красносельского района.

Практика:

Экологические рейды.

4. Подготовка походов

Теория:

Разработка маршрута с учетом правил безопасности, подбор картографического материала и мест стоянок, оформление маршрутных документов. Изучение литературы о местах проведения походов. Правила (порядок) заполнения маршрутной книжки. Сбор материалов в походе для отчета. Дневник похода. Анализ похода. Атмосферные явления. Учет погодных условий. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, основные реки и водоемы Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития родного края. Маршруты выездов, походов, экспедиций предстоящего учебного года. Географические особенности районов будущих путешествий.

Практика:

Работа с источниками. Сбор информации о местах походов. Обсуждение в группе итогов похода (выбранного района и времени похода, пройденного маршрута, оценки его сложности, поведения членов группы).

5. Организация движения

Теория:

Обеспечение безопасности движения на сложных участках местности. Основные

тактические приемы организации движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Порядок движения в различных условиях: в лесных чащах, лесотундре, по болотам, на травянистых склонах, осыпях и т.д. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Выбор времени суток в зависимости от метеоусловий. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость движения с рюкзаками по различной местности. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки и состояния группы. Подведение итогов дня.

Практика:

Движение по пересеченной местности. Подведение итогов дня (разбор действий группы и отдельных участников похода) и выработка плана действий на следующий день.

6. Снаряжение

Теория:

Список группового снаряжения для походов выходного дня, пешеходных, лыжных, водных походов. Правила хранения и безопасной эксплуатации туристского снаряжения. Ремонт личного и группового снаряжения. Состав ремонтного набора, работа реммастера в походе.

Практика:

Подбор снаряжения. Мелкий ремонт. Комплектование ремнабора.

7. Питание в туризме

Теория:

Режим питания в походах. Список продуктов, меню, правила хранения и приготовления продуктов в многодневных походах. Учет расхода продуктов питания. Лесная кухня: ягоды, грибы, растения, пригодные в пищу.

Практика:

Упаковка продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях.

8. Туризм и валеология

Теория:

Первая помощь: Профилактика травм и заболеваний в походах. Помощь при травмах: ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Правила наложения шин. Способы остановки кровотечений. Техника наложения жгута. Помощь при ожогах и обморожениях. Правила наложения повязок (десмургия). Состав аптечки для дальних походов. Техника простейшего массажа и самомассажа. Контроль самочувствия.

Практика:

Комплектование аптечки. Наложение повязок и шин.

9. Общая физическая подготовка

Теория:

Силовая тренировка. Упражнения на развитие выносливости. Быстрота и ловкость. Координация и быстрота реакции. Растяжка. Элементы акробатики. Спортивные игры. Тесты для оценки уровня развития и тренированности. Инструкция по охране труда и здоровья при занятиях физической культурой.

Практика:

Развитие быстроты и ловкости. Силовые упражнения. Тренировка координации и быстроты реакции. Спортивные игры. Сдача физических нормативов.

10. Ориентирование и топография

Теория:

Символьные знаки контрольных пунктов (легенда). Тактика спортивного ориентирования. «Память карты». Выбор рационального пути. Поиск контрольного пункта. Соревнования по спортивному ориентированию, виды и техника. Работа команды (патруля)

на соревнованиях по ориентированию. Личные и командные соревнования. Работа штурмана в туристском походе. Измерения расстояний на картах. Курвиметр. Чтение карты и составление схемы маршрута. Азимут и движение по нему. Кроки (схема) пройденного участка. Старение карт. Астронавигация в туризме. Определение сторон горизонта по звездам. Безопасность при занятиях и на соревнованиях по ориентированию на местности.

Практика:

Определение сторон горизонта по звездному небу. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнованиях. Составление кроков (схемы) пройденного участка. Диагностическая игра «Условные знаки».

11. «Школа выживания»

Теория:

Правила безопасного поведения в экстремальных ситуациях. Как добывать огонь без помощи спичек. Где искать воду. Съедобные и несъедобные растения. Как организовать ночлег без палатки. Как приготовить еду без котелков.

Практика:

Тренинг «выживания» в лесу. Определение растений.

12. Техника туризма (по выбору)

Теория:

Требования безопасности по видам туризма.

Снаряжение туристов в зависимости от вида туризма. Влияние качественного (сертифицированного) снаряжения на безопасность мероприятия.

Узлы: шкотовый, брам-шкотовый, узел среднего, австрийский схватывающий, узел Бахмана, узел «заячьи уши», двойной булинь – их назначение.

Работа команды на соревнованиях по технике пешеходного туризма: распределение ролей, работа капитана команды. Прохождение этапов: бревно, навесная переправа, параллельная переправа с организацией страховки. Личные и командные соревнования по технике пешеходного туризма.

Особенности лыжных категорийных походов. Техника подъема и спуска: подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск и подъем траверсом. Спуск соскальзыванием. Торможение поворотом к склону, плугом, полуплугом. Повороты переступанием, из положения плуга и полуплуга, на параллельных лыжах. Сооружение иглу и снежных стенок. Спуск с торможением в заданной зоне.

Виды туристских судов. Посадка и высадка из судна. Правильное положение гребца. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Спасательное снаряжение, характеристики и условия применения. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков.

Выбор и использование опор, передвижение по расщелинам, карнизам, гребням, плитам. Распоры. Заклинивание в трещинах и щелях. Движение на трении. Различные виды захватов. Верхняя и нижняя страховка. Виды верхней страховки: через плечо, поясницу, через карабин. Действия страхующего и страхуемого при срыве. Классификация и топонимика перевалов.

Необходимость умения ориентироваться под землей. Главные ориентиры – основные направления ходов, ветер, вода. Основные правила – следуя по ходу, оглянись; правило левой руки и т.д. Использование маркиров.

Практика:

Отработка техники безопасного движения на этапах и по маршруту.

Подготовка к соревнованиям, прохождение этапов. Отработка технических приемов. Конструкция байдарки (сборка и разборка). Отработка навыков скалолазания и страховки в спортивном зале, на скалодроме, на выездах. Подготовка к участию в соревнованиях по

скалолазанию. Посещение катакомб. Подготовка к участию в соревнованиях по подземному ориентированию.

13. Соревнования и слеты

Теория:

Положение, условия. Снаряжение для соревнований. Правила безопасности на соревнованиях.

Практика:

Участие в районных, городских соревнованиях с последующим обсуждением итогов.

14. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планы на летнюю оздоровительную кампанию. Планы на следующий учебный год.

Практика:

Тестирование учащихся по итогам учебного года.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»,
третий год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения:

Средний возраст учащихся – от 13 до 16 лет. Практически все прошли обучение в течение прошлых двух лет по программе, большинство участвовало в многодневных туристских мероприятиях, мотивированы на продолжение обучения, участие в более сложных экспедициях и походах, настроены на совершенствование опыта.

Значительно увеличено количество часов на темы «Техника туризма» и «Подготовка походов». Проводиться работа по определению перспектив дальнейшего обучения.

Цель третьего года обучения:

Подготовка к участию в соревнованиях и многодневных туристских мероприятиях, физическое совершенство.

Задачи 3 года обучения:

- отработка навыков оказания первой помощи себе и своим товарищам;
- знакомство с профессией спасателя, педагога и тренера, судьи спортивных соревнований;
- участие в многодневных туристских мероприятиях и совершение категорийных походов;
- участие в соревнованиях;
- совершенствование коммуникативных навыков;
- выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд и помощника руководителя;
- укрепление физического здоровья.

Планируемые результаты 3 года обучения:

Предметные:

- знания по медицине и валеологии;
- умение свободно ориентироваться по спортивным картам и туристским схемам, свободно владеть компасом, определять расстояние до объекта, расстояние между объектами, высоту объекта;
- умение правильно заполнить маршрутную книжку или маршрутный лист;
- умение оказать первую помощь, а также транспортировать пострадавшего;
- навыки выполнения обязанностей завхоза по питанию и завхоза по снаряжению в походах и на выездах;
- навыки выполнения обязанностей реммастера в походах и на выездах;
- навыки преодоления технических препятствий с самонаведением;
- навыки преодоления технических сложных этапов в походах и на соревнованиях;
- знания, умения и навыки для совершения многодневного туристского мероприятия (сборов, похода, экспедиции).

Метапредметные:

- знания по психологии в туризме;
- умение организовывать работу в малом коллективе;
- навык совместной деятельности;
- умение ставить цели и решать задачи.

Личностные:

- проявление волевых качеств в условиях автономного туристского мероприятия.

Содержание 3 года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги прошлого учебного года и летних мероприятий. План работы на новый учебный год. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа по темам прошлого года.

2. Безопасность в туризме

Теория:

Обеспечение безопасности в категорийных походах. Ответственность участников и руководителей похода за соблюдение всех мер безопасности. Разбор случаев нарушения техники безопасности и их возможных последствий. Психологические особенности взаимоотношений руководителя группы и участников. Формальный и неформальный лидер туристской группы. Основные причины изменения погоды. Предсказание погоды по местным признакам. Признаки: устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на ненастную, устойчивой ненастной погоды.

Практика:

Беседы по теме «Безопасность в туризме».

3. Подготовка походов

Теория:

Особенности подготовки категорийного похода. Планирование безопасного прохождения маршрута. Оформление необходимых маршрутных документов, подготовка к утверждению маршрута. Необходимость предпоходных тренировок. Распределение ролей и обязанностей в походе. Подготовка группового и личного снаряжения, организация питания в походе. Подведение итогов похода. Письменный, устный и фотоотчеты о походе. Капитан как будущий руководитель туристской группы. Краеведческая работа туриста. Виды краеведческих наблюдений. География растений и животных (ботанические, зоологические, энтомологические наблюдения). Гидрология (гидрологические наблюдения). Археологические и исторические наблюдения. Фиксирование погоды в походе.

Практика:

Подготовка документации, аптечки, снаряжения. Наблюдения на выездах. Заполнение маршрутной книжки.

4. Снаряжение

Теория:

Специальное туристское снаряжение для лыжного, водного, горного и других видов туризма. Требования, предъявляемые к специальному снаряжению, назначение, правила эксплуатации и хранения. Составление ремонтного набора для похода и соревнований, выполнение обязанностей реммастера в походах. Ремонтные работы по личному, общественному, специальному туристскому снаряжению.

Практика:

Составление ремнабора для соревнований и выездов. Подготовка группового и личного снаряжения для выезда. Разбор снаряжения после выезда. Ремонт снаряжения.

5. Питание в туризме

Теория:

Калорийность пищевых продуктов и ее значение при питании в походе. Туристский

пищевой рацион. Водно-солевой режим. Распределение жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов в различных продуктах. Вес и объем основных продуктов. Работа завхоза по питанию в походах и на выездах. Устройство и правила безопасного пользования нагревательными приборами (примуса, газовые горелки).

Практика:

Составление меню и раскладки.

6. Туризм и валеология

Теория:

Профилактика инфекционных заболеваний в походах. Элементарная диагностика различных заболеваний. Первая помощь при простудных заболеваниях, отравлениях. Помощь при утоплениях, общем перегреве и при замерзании организма, покусах пчел, укусах змеей. Правила удаления присосавшегося клеща. Первая помощь при воздействии электрического тока. Правила транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Изготовление волокуш. Поиски человека, потерявшегося в лесу.

Практика:

Изготовление носилок из подручного материала. Отработка приемов переноса «пострадавшего».

7. Общая физическая подготовка

Теория:

Силовая тренировка. Развитие быстроты. Выносливость статическая и динамическая. Развитие ловкости, координации и быстроты реакции. Растяжка. Элементы акробатики. Спортивные игры. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Инструкция по охране труда и здоровья при занятиях физической культурой.

Практика:

Тренировочные занятия. Сдача физических нормативов.

8. Ориентирование и топография

Теория:

Спортивные и топографические карты. Ночное ориентирование. Ориентирование на воде, в горной местности, зимнее ориентирование. Работа штурмана в дальних походах. Картография: простейшие измерения на местности, составление кроков маршрута, глазомерная и полуинструментальная съемка участка местности. Копирование карт и схем. Безопасность на соревнования по ориентированию на местности.

Практика:

Совершенствование навыков спортивного ориентирования. Измерения на местности. Глазомерная съемка. Составление кроков маршрута.

9. «Школа выживания»

Теория:

Возможности и мотивации выживания. Факторы риска в природе. Подача сигналов и навигация. Экстремальные природные регионы. Охота и рыбная ловля в экстремальных условиях. Поисково-спасательные работы.

Практика:

Организация поисковых работ. Тренинг выживания в естественных условиях. Авантюрная игра.

10. Техника туризма (по выбору)

Теория:

Обеспечение безопасности при работе на этапах и на маршрутах.

Пешеходный туризм: Самонаведение переправы по бревну, навесной переправы, спуска и подъема. Транспортировка пострадавшего по бревну. Способы блочного натяжения веревки.

Лыжный туризм: Лавинная опасность. Причины возникновения лавин, их виды

и опасность. Спуск и подъем на лавиноопасном склоне, назначение и использование лавинного шнура. Поиски пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности.

Водный туризм: Технико-тактические характеристики различных типов туристских судов, их преимущества и недостатки. Повышение надежности судна. Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Естественные и искусственные препятствия, существующая терминология. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Правила преодоления порогов и шивер, работа регулировщика при прохождении водных препятствий. Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствия. Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Действие экипажа при перевороте судна. Соревнования по технике водного туризма: этапы и правила проведения.

Горный туризм: Приспособления для спуска и подъема, назначение, техника работы с ними. Спуск способом «Дюльфера». Навеска веревок. Крючья и ледобуры (забивка и извлечение). Кошки, назначение и применение. Пользование ледорубом. Самозадержание. Способы самостраховки на месте и при движении (ледорубом, «схватывающим» узлом на веревке, зажимом). Выбор и подготовка места страховки. Понятие о хождении в связках.

Спелеотуризм: Типы препятствий – вертикали, обводненность, узости и т.д. Вертикальные участки. Основные типы веревок и лестниц, их применение. Подземная топосъемка. Снаряжение, используемое при съемке пещер. Масштаб съемки. Состав съемочной группы и распределение обязанностей в ней. Журнал топографической съемки, его содержание. Маркировка пикетов. Основные способы съемки горизонтальных участков

Практика:

Освоение самонаведения переправ. Подготовка к соревнованиям по технике туризма. Освоение сбора волокуш и транспортировки «пострадавшего». Освоение техники передвижения по скалам и техники страховки. Топосъемка участка местности. Само- и взаимоанализ действий.

1. Соревнования и слеты

Теория:

Особенности судейства соревнований по технике туризма. Инструкция по охране труда и безопасности для организаторов и участников соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях с последующим обсуждением их итогов. Судейство на районных соревнованиях.

11. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планы на летнюю оздоровительную кампанию. Планы на следующий учебный год.

Практика:

Тестирование учащихся по итогам учебного года.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Организаторы массовых туристских мероприятий»

Особенности программы и организации образовательного процесса:

По данному модулю занимаются учащиеся, прошедшие обучение по туристско-краеведческой или физкультурно-спортивной направленностям, проявившие организационные и педагогические способности, желающие применять на практике полученные знания и умения. Модуль рассчитан на средний возраст учащихся от 14 до 17 лет. Обучение по данному модулю предусматривает большее количество времени, отведенного на самостоятельную работу учащихся, в т. ч. на самообразование.

Цель модуля «Организаторы массовых туристских мероприятий»:

Выявление и развитие педагогических и организационных способностей учащихся.
Профессиональная ориентация учащихся.
Создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении туристских мероприятий.

Задачи модуля «Организаторы массовых туристских мероприятий»:

- актуализация и совершенствование знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих этапах обучения;
- изучение возрастной психологии и психологии группы;
- обучение методике работы с детскими коллективами.
- овладение специальными знаниями по методике подготовки и проведению туристских мероприятий;
- приобретение опыта организации туристских мероприятий;
- знакомство с профессией судьи туристских соревнований;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
- создание условий для самовыражения и самореализации.

Планируемые результаты модуля «Организаторы массовых туристских мероприятий»:

<u>Предметные:</u>

- умение самостоятельно работать с детским коллективом;
- навыки подготовки и проведения туристских мероприятий;
- знания по возрастной психологии.
- знания по видам массовых туристских мероприятий;
- знание правил и методики судейства соревнований по спортивному туризму;
- знание положения о судьях и коллегиях судей по туристским соревнованиям;
- знание техники безопасности при проведении туристских мероприятий;
- навыки организации и судейства туристских соревнований.

<u>Метапредметные:</u>

- навыки самостоятельной работы с учебной и методической литературой, самообразования;
- способность к осознанному выбору профессии и осознание реализации собственных жизненных планов;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение самостоятельно определять цели деятельности, самостоятельно планировать, осуществлять, контролировать, корректировать деятельность

Личностные:

- навыки совершенствования в выбранной профессии;
- готовность и способность к самостоятельной творческой ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в различных видах деятельности;
- осознание ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение и соблюдение социальных норм, правил поведения, осознанное отношение к собственным поступкам.

Содержание модуля «Организаторы массовых туристских мероприятий»:

1. Вводное занятие. Беседа по безопасности

Теория:

Цели и задачи программы. Принципы реализации. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о массовых туристских мероприятиях.

2. Цель и задачи массовых туристских мероприятий

Теория:

Роль массовых туристских мероприятий в привлечении учащихся к активному отдыху. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Классификация массовых туристских мероприятий

Теория:

Состязательные и игровые массовые туристские мероприятия. Особенности в организации и проведении.

4. Возрастные особенности участников массовых туристских мероприятий

Теория:

Учет возрастных особенностей участников при планировании массовых туристских мероприятий.

Практика:

Беседа по темам 2-4.

5. Безопасность массовых туристских мероприятий

Теория:

Правила безопасности при проведении массовых туристских мероприятий. Инструктаж участников. Действия при возникновении несчастного случая.

Практика:

Организация этапов туристских мероприятий и соревнований. Организация судейской страховки.

6. Оказание первой помощи

Теория:

Методы и способы оказания первой помощи при травмах.

Практика:

Практикум по наложению повязок, иммобилизации конечностей, наложению жгута. Способы транспортировки пострадавшего. Ролевая игра.

7. Итоговые вечера

Теория:

Содержание и программа (сценарий) итоговых вечеров, вечеров отдыха.

Практика:
Подготовка и проведение итоговых вечеров, вечеров отдыха.

8. День здоровья для учащихся школ

Теория:
Организация дня здоровья, подготовка снаряжения и инвентаря. Распределение функций.

Практика:
Проведение Дня здоровья. Анализ и подведение итогов.

9. Туристские соревнования в условиях спортивного зала

Теория:
Виды и особенности туристских соревнований в условиях спортивного зала.

Практика:
Организация и проведение туристских соревнований в условиях спортивного зала.

10. Досугово-развивающие игры

Теория:
Виды и типы развивающих игр. Разработка развивающих игр. Досуговая программа туристских лагерей и сборов.

Практика:
Подготовка и проведение развивающих игр. Анализ и подведение итогов.

11. Оформление документации и судейство туристских соревнований

Теория:
Документация туристских соревнований. Положения и регламенты. Условия проведения. Протоколы. Подведение итогов. Главная судейская коллегия. Состав и функционал.

Практика:
Оформление документов соревнований.

12. Соревнования спортивно-туристского отдела ДДТ

Теория:
Туристские слеты и соревнования. Соревновательные дистанции и конкурсы туристских слетов. Этапы дистанций и их подготовка. Подбор снаряжения.

Практика:
Подготовка и проведение соревнований спортивно-туристского отдела ДДТ (по плану работы отдела). Анализ и подведение итогов.

13. Районные и муниципальные соревнования

Теория:
Ознакомление с календарем соревнований за год. Виды соревнований.

Практика:
Участие в организации и проведении районных и муниципальных соревнований.

14. Общефизическая подготовка

Теория:
Значение физической подготовки для туристов. Основные составляющие занятия по физической подготовке. Поддержание физической формы для судей туристских соревнований.

Практика:
Упражнения на развитие ловкости, силы и выносливости. Спортивные игры.

15. Итоговое занятие

Теория:
Подведение итогов реализации программы.

Практика:
Учебное тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий»
ервый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения:

Средний возраст учащихся – 14 - 17 лет. Все учащиеся прошли обучение в течение трех лет и показали способности и стремления, позволяющие продолжить их обучение по усложненному курсу, включающему большее количество часов на теорию и меньшее количество человек в группе. Больше часов отведено на безопасность на маршрутах, выделены часы на прохождение контрольного маршрута.

Цель первого года обучения:

Первый год обучения предусматривает создание условий для совершенствования полученных знаний, практических умений и навыков в области выбранного вида туризма.

Задачи первого года обучения:

- подготовка к участию в сложных походах
- подготовка к участию в соревнованиях
- физическое и техническое совершенство

Планируемые результаты 1 года обучения:

Учащиеся, успешно закончившие обучение по программе, получат необходимый набор знаний, умений и навыков для подготовки, организации и совершения сложных категорийных путешествий.

Предметные:

- умение организовывать быт в сложных условиях;
- умение ориентироваться на сильнопересечённой местности
- умение вести видео и фотосъемку на маршруте
- навыки использования GPS навигатора в походе

Метапредметные:

- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность;
- навыки владения основами самоконтроля и самооценки;
- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию.

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование компетенций организации деятельности, способов сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Содержание первого года обучения модуля «Подготовка участников сложных туристских путешествий»:

1. Вводное занятие

Теория:

Введение и беседа по безопасности. Особенности и задачи программы. Категорийные

походы.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о туристских путешествиях.

2. Особенности организации и проведения сложных категорийных походов

Теория:

Требования к подготовке участников и к снаряжению.

3. Система определения категории сложности похода

Теория:

Протяженность и длительность маршрута. Понятие о локальных препятствиях туристского маршрута. Категория трудности отдельных препятствий и категория сложности похода. Их взаимосвязь.

4. Локальные препятствия туристского маршрута*

Теория:

Локальные препятствия в различных видах туризма. Локальные препятствия конкретного вида туризма.

5. Специальное снаряжение

Теория:

Альпинистские веревки, виды веревок, свойства, особенности эксплуатации. Страховочные системы. Карабины. Типы и особенности самохватов. Снежно-ледовое снаряжение. Крючьевая техника. Каски и защитная одежда. Требования UIAA к страховочному снаряжению.

Практика:

Практические занятия по организации безопасного преодоления препятствий с использованием специального снаряжения.

6. Организация туристского быта в сложных походах

Теория:

Особенности туристского быта в сложных походах. Правила безопасности при организации бивака, ночлега в горных районах, в межсезонье и зимний период.

Практика:

Практические занятия по организации ночлега в полевых условиях в холодный период года. Строительство снежных укрытий.

7. Топография и ориентирование в сложных походах

Теория:

Топографические карты. Схемы хребтов в горных районах. Особенности ориентирования в горах и в сильнопересеченной местности. Особенности ориентирования в различных видах туризма.

Практика:

Ориентирование на местности по спортивным картам и по топографическим картам.

8. Безопасность на сложных маршрутах. Техника туризма*

Теория:

Способы безопасного преодоления локальных препятствий (по видам туризма).

Практика:

Прохождение вертикальных участков техникой SRT, тросо-веревочной, по лесенке, скалолазанием.

Прохождение порогов.

Прохождение перевалов и ледников.

Преодоление завалов, травяных склонов, осыпи.

9. Безопасность на сложных маршрутах. Организация страховки на сложных локальных препятствиях*

Теория:

Методика организации страховки и самостраховки при преодолении локальных препятствий (по видам туризма).

Практика:

Практические занятия по организации страховки самостраховки участников при прохождении опасных участков маршрута.

10. Маршрутно-квалификационная комиссия. Заявка и оформление похода

Теория:

Состав и функции МКК. Оформление заявочной документации. Требования к руководителям и участникам похода. План похода. Цель и задачи проверки группы на местности. Контрольные пункты и сроки. Регистрация группы в контрольно-спасательной службе МЧС.

Практика:

Заполнение маршрутных документов.

11. Природоохранная деятельность туриста

Теория:

Правила поведения на маршруте, на месте ночлега. Утилизация отходов. Профилактика пожаров.

12. Фото и видеосъемка на маршруте

Теория:

Фотосъемка как основной метод подтверждения пройденного маршрута. Фото и видеосъемка локальных препятствий и способов их преодоления. Фотоотчет о походе, содержание, требования к нему.

Практика:

Фото и видеосъемка методов преодоления препятствий. Видеосъемка участков маршрута. Составление фотоотчета. Монтаж видеоролика. Подготовка презентации.

13. Подготовка туристского похода

Теория:

Идея и планирование похода. Изучение природных, климатических, историко-этнографических особенностей района путешествия. Биологические и антропогенные опасности. Источники информации. Изучение отчетов туристских групп. Подготовка участников. Подготовка снаряжения и обеспечения группы.

14. Профилактика травматизма и заболеваний в сложных походах. Закаливание

Теория:

Физическая и техническая подготовка участников. Закаливание организма. Самоконтроль и взаимный контроль в группе. Личная гигиена туризма и ее роль в профилактике заболеваний. Горная болезнь, симптомы и предупреждение.

15. Составление отчета о туристском походе

Теория:

Содержание отчета. Дневник похода. Описание локальных препятствий и способа их преодоления группой.

Практика:

Оформление отчета и защита его в МКК.

16. Морально-психологическая подготовка

Теория:

Психологический климат туристской группы. Формальный и неформальный лидер.

Методы сплачивания группы.

17. Современные средства ориентирования и связи. GPS навигация

Теория:

Системы спутниковой навигации GPS и ГЛАНАС. Навигаторы. Определения координат. Движение по проложенному маршруту, выход в заданную точку. Отметка и фиксация точек маршрута. Спутниковая связь. В каких случаях необходима связь.

Практика:

Определение географических координат объекта (точек маршрута). Нахождение объекта по заданным координатам.

18. Подготовка и участие в соревнованиях

Теория:

Подготовка, проведение и участие в районных соревнованиях по плану отдела.

Практика:

Участие в соревнованиях по плану отдела. Организация соревнований для учащихся 1-го года обучения.

19. Контрольный туристский маршрут*

Теория:

Подготовка похода (документация, снаряжение, продукты). Оформление в МКК. Контрольные сроки и пункты.

Практика:

Прохождение контрольного маршрута с самостоятельным ориентированием и организацией преодоления локальных препятствий. Оформление в МКК.

20. Подведение итогов контрольного туристского маршрута

Теория:

Итоги мероприятия. Структура краткого отчета. Презентации, фотогазеты, слайд- и видеофильмы. Выводы.

Практика:

Разбор мероприятия. Составление отчета, презентации, фотогазеты, слайд- и видеофильмов.

21. Физическая подготовка туриста

Теория:

Требования к физической подготовке туристов. Самоконтроль самочувствия.

Практика:

Комплекс упражнений, спортивных игр и тренировок на развитие силы, ловкости и выносливости. Сдача нормативов ГТО.

22. Итоговое занятие

Теория:

Результаты первого года занятий, планы на лето, планы второго года.

Практика:

Итоговое тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий»,
второй год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения:

Средний возраст учащихся – 15 - 18 лет. Учащиеся мотивированы на продолжение обучения, участие в более сложных экспедициях и соревнованиях, поэтому больше часов отведено на практическую отработку навыков организации быта в сложных условиях, на подготовку к соревнованиям и экспедициям, на совершенствование техники туризма. Больше внимания уделяется самостоятельной работе учащихся. Рассматриваются вопросы дальнейшего обучения и спортивного совершенствования.

Цель второго года обучения:

Совершенствование в выбранном виде туризма.

Задачи второго года обучения:

- подготовка к участию в сложных походах и соревнованиях;
- создание условия для учащихся проверить себя в качестве второго руководителя похода.

Планируемые результаты второго года обучения:

предметные:

- знание о правилах оказания первой помощи;
- знание особенностей проведения походов в межсезонье;
- знания о действиях туристской группы в аварийной ситуации и при несчастном случае;
- умение применять различные способы транспортировки пострадавшего;
- умение безопасно передвигаться на сложных маршрутах;
- навыки ориентирования на сложной местности;
- умение самостоятельно готовиться к соревнованиям.

метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

личностные:

- сформированность основ экологической культуры;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Содержание второго года обучения модуля «Подготовка участников сложных туристских путешествий»:

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги лета. Задачи учебного года. Беседа по безопасности.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа по темам прошлого учебного года.

2. Природные, климатические и культурные особенности различных регионов России и ближнего зарубежья

Теория:

Туристские возможности России и ближнего зарубежья. Туристское районирование.

3. Особенности питания в сложных туристских походах

Теория:

Энергозатраты участников сложных походов. Методы снижения веса продуктовой раскладки. Сублимированные продукты, их приготовление. Использование примусов и газовых кухонь в безлесных районах. Правила безопасности при использовании примусов и газовых кухонь. Определение необходимого количества топлива.

Практика:

Составление рациона.

4. Техника и тактика сложных походов

Теория:

Понятия о технике и тактике в туризме. Тактика построения туристского маршрута. Тактические схемы преодоления локальных препятствий.

5. Действия туристской группы в аварийной ситуации и при несчастном случае

Теория:

Аварийная ситуация и несчастный случай. Что общего в этих понятиях и в чем разница. Анализ ситуации. Действия при отсутствии связи. Условные знаки о состоянии группы, видимые с воздуха. Другие способы сигнализации и оповещения спасателей.

Практика:

Отработка способов оказания первой помощи при различных травмах. Тренировка по организации связи различными способами, в том числе с помощью спутникового телефона. Ситуационная игра.

6. Особенности проведения походов в межсезонье

Теория:

Особенности межсезонья в разных видах туризма. Причины повышения опасности в походах в межсезонье. Особенности подготовки походов межсезонье. Требования к участникам и руководителю походов в межсезонье.

Практика:

Подготовка и проведение походов. Анализ и подведение итогов мероприятий.

7. Способы транспортировки пострадавшего

Теория:

В каких случаях необходима транспортировка пострадавшего силами группы. Анализ состояния пострадавшего при выборе способа транспортировки. Транспортировка сидя, на мягких и жёстких носилках. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Практика:

Отработка способов транспортировки «пострадавшего» на сложном рельефе. Изготовление различных типов носилок из подручных средств.

8. Способы выживания в сложных условиях

Теория:

Строительство укрытий в межсезонье и в зимний период. Обогревающие костры. Организация отдыха и ночлега при утрате снаряжения. Способы термической обработки пищи при отсутствии посуды. Использование природных ресурсов для питания.

Практика:

Практическое занятие по обеспечению выживания в сложных климатических условиях,

при отсутствии бивачного снаряжения. Выполнение заданий по созданию укрытий.

9. Подготовка, проверка и ремонт снаряжения

Теория:

Проверка и подготовка снаряжения к походу. Проверка снаряжения на контрольном выезде. Ремонт снаряжения в походных условиях. Состав ремнабора (по видам туризма). Какое снаряжение берется как резерв.

Практика:

Проверка состояния страховочного снаряжения. Выбраковка веревок. Комплектование ремнабора. Ремонт снаряжения в полевых условиях.

10. Профилактика травматизма и заболеваний в сложных походах. Оказание первой помощи пострадавшим

Теория:

Методы контроля состояния участников похода. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Правила оказания первой помощи. Обработка ран. Наложение повязок, жгута.

Практика:

Практическое занятие по десмургии. Наложение шины, жгута, иммобилизация переломов

11. Основные принципы обеспечения безопасности в походах

Теория:

Безопасность как резкое снижение вероятности несчастного случая. Обеспечение безопасности похода в процессе его подготовки. Принципы обеспечения безопасности: надежность, непрерывность, независимость.

12. Безопасность на сложных маршрутах. Техника туризма*

Теория:

Способы безопасного преодоления локальных препятствий (по видам туризма).

Практика:

Организация прохождения вертикальных участков техникой SRT, тросо-веревочной, по лесенке, скалолазанием. Преодоление обводненных участков пещеры.

Преодоление и обнос порогов. Страховка на порогах.

Преодоление лавинных склонов. Страховка на ледовых и снежных склонах. Горные осыпи и травяные склоны – прохождение и страховка.

Преодоление завалов, оврагов, ручьёв и речек.

Прохождение контрольной дистанции.

13. Морально-психологическая подготовка

Теория:

Методики морально-психологической подготовки в организационный период. Учет личностных взаимоотношений в группе при разбивке на экипажи, рабочие двойки, дежурные пары и т. д.

14. Подготовка и участие в соревнованиях

Теория:

Подготовка, проведение и участие в соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях. Организация соревнований для учащихся 1-2-го годов обучения.

15. Контрольный туристский маршрут*

Теория:

Подготовка туристского похода с преодолением набора локальных препятствий (по видам туризма). Выбор маршрута, подготовка. Оформление документов.

Практика:

Подготовка и прохождение контрольного маршрута с самостоятельным ориентированием

и организацией преодоления локальных препятствий.

16. Подведение итогов контрольного туристского маршрута

Теория:

Разбор мероприятия. Краткий отчет. Презентации, фотогазеты, слайд и видеофильмы. Выводы.

Практика:

Разбор мероприятия. Составление отчета.

17. Физическая подготовка туриста

Теория:

Здоровый образ жизни. Требования к физической подготовке участников сложных туристских путешествий. Закалка, зарядка. Комплексы упражнений на выносливость при подготовке к сложным походам.

Практика:

Комплекс упражнений, спортивных игр и тренировок на развитие силы, ловкости и выносливости. Сдача физических нормативов (комплекса ГТО).

18. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов программы. Планы на летние каникулы. Дальнейшие перспективы.

Практика:

Итоговое тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Основы инструкторской деятельности»
первый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения:

Средний возраст учащихся – 14-16 лет, в течение прошлых лет обучались по различным модулям программы «Туризм. XXI век». Прошли подготовку на учебно-тренировочных сборах и в походах не ниже первой категории сложности. Выделены часы на походно-выездную, судейскую и педагогическую практику.

Цель первого года обучения:

Первый год обучения предусматривает создание условий для совершенствования полученных знаний, практических умений и навыков туристской подготовки, физической подготовки, а также знакомит с азами инструкторской и педагогической деятельности.

Задачи первого года обучения:

- актуализация полученных знаний;
- совершенствование физической и технической подготовки;
- знакомство с нормативными документами по детско-юношескому туризму;
- подготовка к участию в туристских мероприятиях в качестве помощника руководителя.

Планируемые результаты 1 года обучения:

предметные:

- умение организовывать и проводить практические занятия;
- знания по воспитательной работе в детском туризме;
- знания правил безопасности при проведении занятий, умения и навыки обеспечения безопасности;
- знание свойств и особенностей использования страховочного снаряжения;
- знание особенностей подготовки юных туристов в различных видах туризма;
- знание о психологии детских групп.

метапредметные:

- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность;
- основы умения систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию.
- основы самостоятельной работы с учебной и методической литературой, самообразования;
- готовность к осознанному выбору профессии;
- основы продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности;
- основы определения целей деятельности, самостоятельного планирования и контроля собственной деятельности.

личностные:

- развитие способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность компетенций организации деятельности, способов сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала;

- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Содержание первого года обучения модуля «Основы инструкторской деятельности»:

1. Вводное занятие

Теория и практика в помещении: Общее содержание программы. Требования к обучающимся, необходимый личный инвентарь для занятий. Какие темы входят в цикл занятий в помещении.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Что такое тактика туризма. Техника владения туристским снаряжением техника индивидуального преодоления препятствий. Виды туризма. Какие бывают виды туризма. Что относится к специализации видов туризма.

Физподготовка и туристский практикум: Общие требования к физической подготовке туристов, к спортивной форме и личному инвентарю для занятий спортом.

2. Обеспечение безопасности в туризме*

Теория и практика в помещении: 1 полугодие: Безопасность в быту, на занятии в помещении, пожарная и электробезопасность. Антитеррор и антипандемийные меры. 2 полугодие: Опасности зимнего, весеннего и летнего периода. Запрет выхода на лёд водоёмов, скользкость тротуаров и дорог. Опасности на водоёмах в весенне-летний период.

Тактико-техническая и специальная подготовка: 1 полугодие: Безопасность при работе со специальным снаряжением, при преодолении препятствий в пешем, горном и спелеотуризме. 2 полугодие: Безопасность при преодолении препятствий в лыжном и водном туризме.

Физподготовка и туристский практикум: 1 полугодие: Техника безопасности при выполнении физических упражнений в помещении и на улице. Безопасность в пешем походе, на пересечённой местности. Безопасность в походе и в спортивном ориентировании.

2 полугодие: Техника безопасности в лыжном и водном туризме, при отработке технических приёмов на беговых и туристских лыжах и на разных плавсредствах.

3. Туристские возможности родного края

Теория и практика в помещении: Достопримечательности Красносельского района,

Санкт-Петербурга, Ленинградской области. Основные пешие, горные, лыжные, водные и спелео-маршруты. Общественно-полезная направленность туристских походов.

4. Организация походов и экскурсий

Теория и практика в помещении: Активные и пассивные формы туризма. Виды туризма. Структура детского туризма в России. Маршрутно-квалификационная комиссия и Поисково-спасательная служба. Поверхностное знакомство с Инструкцией о нестационарном отдыхе школьников. Алгоритм участия в многодневном походе. Формы отчёта о туристском походе. Краткий отчёт о походе.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Тактика разработки многодневного маршрута.

Физподготовка и туристский практикум: Подготовка многодневного туристского похода.

5. Распределение обязанностей в группе

Теория и практика в помещении: Перечень обязанностей в туристской группе. Алгоритм выполнении обязанностей от подготовки к походу до отчёта.

Физподготовка и туристский практикум: Практикум выполнения обязанностей при подготовке и проведении туристского похода.

6. Оказание первой помощи

Теория и практика в помещении: Профилактика заболеваний. Состав походной аптечки. Краткий перечень заболеваний, возможных при занятии туризмом. Простейшая диагностика. Солнечный и тепловой удары, ожоги и обморожения, укусы, отравления и аллергические заболевания, ссадины и ушибы. Виды кровотечений. Виды простейших повязок. Вывихи и переломы. Правила наложения жгута.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Особенности состава походной аптечки в разных видах туризма.

7. Организация туристского быта

Теория и практика в помещении: Укладка рюкзака. Общие правила установки туристского лагеря. Природоохранные требования. Правила установки палаток и шатров. Оборудование кострового места. Правила хранения продуктов и снаряжения в походе. Способы приготовления пищи на костре.

8. Снаряжение в туризме. Спортинвентарь

Теория и практика в помещении: Снаряжение и инвентарь. Основные требования к туристскому снаряжению. Личное и групповое снаряжение. Обще-туристское и специальное снаряжение. Основные правила подбора, использования и хранения снаряжения.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Специально-туристское снаряжение. Определение необходимого перечня, количества и размеров специального снаряжения, исходя из тактики и предполагаемых технических приёмов преодоления препятствий на маршруте.

Физподготовка и туристский практикум: Спортивный инвентарь. Правила использования и хранения. Требования к грамотному использованию личного снаряжения в походе.

9. Питание в походе

Теория и практика в помещении: Перечень продуктов, используемых в походе, в том числе с учётом вида туризма. Правила составления меню многодневного похода. Раскладка. Закупка и хранение продуктов. Требование к фасовке и упаковки продуктов с учётом вида туризма. продуктов. Распределение продуктов в туристской группе, с учётом физических возможностей участников.

10. Основы техники и тактики пешеходного туризма

Теория и практика в помещении: Основной перечень препятствий, возникающих в пешеходном маршруте. Алгоритм индивидуального преодоления простейших препятствий.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Практикум прохождения в пешеходном путешествии переправ, круто наклонного рельефа, иных препятствий. Алгоритм прохождения: параллельной переправы, навесной, бревна с перилами и маятником, вертикального маятника, подъёма, спуска, траверса, болота.

11. Основы техники и тактики лыжного туризма

Теория и практика в помещении: Основной перечень препятствий, возникающих в лыжном маршруте. Алгоритм индивидуального преодоления простейших препятствий

Тактико-техническая и специальная подготовка: Тактика движения на беговых и туристских лыжах. Попеременный и одновременный классический и коньковый ход. Практикум прохождения в лыжном путешествии круто наклонного рельефа, иных препятствий. Алгоритм прохождения: спуска на параллельных лыжах, спуск траверсом, спуск с торможением в заданной зоне, спуск с поворотами, подъёмы траверсом, ёлочкой и лесенкой.

12. Основы техники и тактики водного туризма

Теория и практика в помещении: Основной перечень препятствий, возникающих в водном маршруте. Основная струя, Суводь. Улов. Стоячий вал. Бочка. Косая бочка. Алгоритм индивидуального преодоления простейших препятствий.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Гребок прямой и дуговой, обратный гребок. Подтяг полавсредства, носа и кормы. «Флажок». Практикум прохождения препятствий в водном путешествии. Правильный крен. Выход на струю из суводи и заход в суводь. Преодоление стоячих валов и бочек. Способы преодоления бочек.

13. Основы техники и тактики горного и спелеотуризма

Теория и практика в помещении: Основной перечень препятствий, возникающих в горном и спелеопоходе. Алгоритм индивидуального преодоления простейших препятствий.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Страховки верхняя и нижняя, гимнастическая страховка. Практикум прохождения в горном маршруте круто наклонного рельефа с использованием альпинистского снаряжения. Промежуточные станции страховки. Переправа вброд. Алгоритм прохождения препятствий в спелеопоходе. Фрикционно-спусковые устройства. Самохваты и жумары. Основные правила работы с верёвкой на вертикали.

14. Природопользование и экология

Теория и практика в помещении: Природоохранные требования в туризме. Требования к бивуаку. Грамотное природопользование. Экология и общественно-полезная деятельность.

15. Гигиена тренировочных занятий

Теория и практика в помещении: Гигиена в туризме на занятиях в кабинете, тренировках и в походах. Профилактическая гигиена. Особенности соблюдения гигиены в различных видах путешествий.

16. Общая физическая подготовка

Теория и практика в помещении: Значение физических упражнений и занятия спорта для здоровья человека и для подготовки туриста. Рациональный подход к возрастанию нагрузок на организм.

Физподготовка и туристский практикум: Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие: мышечной активности организма, опорно-двигательного аппарата, координации движений, ловкости, меткости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

17. Игровой тренировочный практикум

Физподготовка и туристский практикум: Прикладной характер игровых видов спорта для выработки качеств необходимых для практической туристской деятельности. Правила игровых видов спорта. Игротехнический практикум по волейболу, баскетболу, футболу и ручному мячу.

18. Специальная физическая подготовка

Физподготовка и туристский практикум: Упражнения и элементы технических приёмов, необходимых в туристских путешествиях в разных видах туризма. Технические приёмы при движении на беговых лыжах. Техника гребка на каяке и байдарке. Техника скоростного преодоления переправ. Техника скоростного преодоления вертикальных склонов.

19. Спортивное ориентирование

Теория и практика в помещении: Топография и ориентирование. Различия топографических и спортивных карт. Магнитное склонение. Правило ориентирования

карты. Границы района и контрольное время. Виды ориентирования. Чтение рельефа. Компасы, используемые в туризме. Азимут.

Физподготовка и туристский практикум: Практикум ориентирования. Ориентирование заданное и по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Скоростное прохождение трасс по ориентированию на время.

20. Участие в соревнованиях

Теория и практика в помещении: Положение и регламент региональных соревнований. Условия проведения соревнований. Умение читать пункты положений. Роль учебно-тренировочных сборов

Тактико-техническая и специальная подготовка: Определение тактики участия в соревнованиях. Подбор специального туристское снаряжения для разных видов соревнований. Выработка тактических решений для преодоления этапов в разных видах туризма и соревнованиях.

Индивидуальная тактика и техника прохождения пеших, водных, горных и спелео-маршрутов.

Физподготовка и туристский практикум: Отработка скоростного преодоления трасс спортивного ориентирования, пешеходных туристских маршрутов, лыжных туристских маршрутов, водных скоростных и слаломных трасс.

21. Правила соревнований. Судейский практикум

Теория и практика в помещении: Разработка положений и условий соревнований школьного и районного уровня. Особенности судейства туристских соревнований. Объективность и тактичность судейской бригады, как необходимая часть успешности мероприятия

Тактико-техническая и специальная подготовка: Тактико-технические особенности установки трасс на соревнованиях различных видов туризма. Знание разнообразных технических приёмов преодоления препятствий в туризме, как основа объективного судейства.

Физподготовка и туристский практикум: Спортивная подготовка судей. Спортивные требования к установке туристских трасс. Отработка судейского мастерства.

22. История России и краеведение

Теория и практика в помещении: Краткий курс истории Отечества и родного края. Чем занимается краеведение. Важность краеведческого изучения посещаемых районов. Общественно-полезная краеведческая направленность в практической туристской деятельности.

23. Походно-выездной практикум

Теория и практика в помещении: Подготовка и проведение категорийного похода. Особенности подготовки и проведения путешествий в разных видах туризма.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Тактико-технические особенности разработки маршрута, подготовки к походу и проведения похода в разных видах туризма. Тактические решения и техническое исполнение преодоления сложных участков в различных маршрутных условиях. Тактическое мышление и техническое оснащение участника категорийного похода.

Физподготовка и туристский практикум: Обеспечение физической готовности к прохождению маршрута. Перечень необходимых упражнений и тренингов к конкретному походу. Прохождение многодневного туристского маршрута не ниже первой категории.

24. Педагогический практикум

Теория и практика в помещении: Роль юного инструктора туризма – помощника в проведении теоретических, семинарских и практических занятий с детьми в туристских объединениях.

Тактико-техническая и специальная подготовка: Педагогический практикум проведения занятий по тактике и технике преодоления препятствий в туристских маршрутах с обучающимися детских туристских объединений.

Физподготовка и туристский практикум: Педпрактикум слушателей по физподготовке детей.

25. Итоговое занятие

Подведение итогов освоения программы за год. Планирование ЛОК..

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Основы инструкторской деятельности»,
второй год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения:

Модуль рассчитан на средний возраст учащихся от 16 до 18 лет. Большое количество часов отводится на самостоятельную работу и самообразование.

Цель второго года обучения:

Углубление знаний и навыков, создание условий для их применения.

Задачи второго года обучения:

- совершенствование знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих этапах обучения;
- совершенствование физической, технической, психологической подготовки;
- подготовка и участие в туристских мероприятиях в качестве помощника руководителя.

Планируемые результаты второго года обучения:

предметные:

- знания по отчетности туристских мероприятий;
- умение самостоятельно работать с детским коллективом;
- навыки подготовки и проведения практических занятий;
- навыки подготовки и проведения походов.

метапредметные:

- умение работать с информацией.
- навыки самостоятельной работы с учебной и методической литературой, самообразования;
- способность к осознанному выбору профессии и осознание реализации собственных жизненных планов;
- навыки продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели деятельности, самостоятельно планировать, осуществлять, контролировать, корректировать деятельность.

личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- навыки совершенствования в выбранной профессии;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в различных видах деятельности;
- осознание ценностей здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- усвоение и соблюдение социальных норм, правил поведения, осознанное отношение к собственным поступкам.

Содержание второго года обучения модуля «Основы инструкторской деятельности»:

1. Вводное занятие

Теория:

Цели и задачи 2 года обучения. Охрана труда.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа по материалам прошлого учебного года.

2. Туристское краеведение

Теория:

Туристские возможности районов Ленинградской области, России для проведения практических занятий, путешествий в различных видах туризма.

3. Организация и документальное оформление туристского путешествия

Теория:

Картографический материал. Маршрутные листы и книжки, их оформление. Регистрация группы в МКК. Учет в МЧС.

Практика:

Подготовка картографического материала. Заполнение маршрутных документов.

4. Организация и проведение занятий

Теория:

Типы и способы проведения занятий. Методика проведения занятий. Особенности проведения занятий в разновозрастных группах.

Практика:

Проведение теоретических занятий.

5. Организация и проведение практических занятий по туристскому быту

Теория:

Планирование практических занятий. Подбор и подготовка необходимого снаряжения для проведения практических занятий. Подведение итогов практических занятий.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

6. Организация и проведение практических занятий по технике туризма

Теория:

Планирование практических занятий. Подбор и подготовка необходимого снаряжения для проведения практических занятий. Подведение итогов практических занятий.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

7. Организация и проведение практических занятий по ориентированию

Теория:

Планирование практических занятий. Подбор и подготовка необходимого снаряжения для проведения практических занятий. Подведение итогов практических занятий.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

8. Организация и проведение практических занятий по технике страховки на локальных препятствиях

Теория:

Планирование практических занятий. Подбор и подготовка необходимого снаряжения для проведения практических занятий. Подведение итогов практических занятий.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

9. Элементы спасательных работ с оказанием первой помощи условному пострадавшему

Теория:

Способы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе при различных травмах и заболеваниях.

Практика:

Выполнение практических заданий по оказанию первой помощи и применению различных способов транспортировки «пострадавшего» на сложном рельефе при различных травмах и заболеваниях.

10. Организация туристского досуга

Теория:

Развивающие досуговые игры на сборах, в лагерях. Воспитательный потенциал игры.

Практика:

Организация и проведение досуговых мероприятий на выездах, в путешествиях.

11. Физическая подготовка туриста

Теория:

Планирование и подготовка занятий по физической подготовке в зале и на открытом воздухе.

Практика:

Разминка, упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости. Спортивные игры. Выполнение физических нормативов комплекса ГТО.

12. Туристские соревнования

Теория:

Виды соревнований. Технические этапы на соревнованиях. Штрафные начисления. Методы подсчета результатов. Конкурсные программы на туристских соревнованиях. Пакет документации.

Практика:

Участие в организации и проведении соревнований, подготовки документации.

13. Контрольный туристский маршрут

Теория:

Выбор маршрута. Подготовка документации. Подготовка и распределение снаряжения и продуктов. Распределение должностей. Планирование движения по маршруту.

Практика:

Самостоятельное прохождение 2-3-х дневного маршрута с набором локальных препятствий (под контролем педагога). Разбор, оценка и анализ пройденного маршрута. Результаты разбора, оценки и анализа пройденного маршрута.

14. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов обучения по программе. Перспективы дальнейшей туристской деятельности.

Практика:

Итоговое тестирование

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Основы спасательных работ в путешествиях»

Особенности программы и организации образовательного процесса обучения:
По данному модулю занимаются учащиеся, прошедшие обучение по туристско-краеведческой или физкультурно-спортивной направленностям, желающие применять на практике полученные знания и умения, готовые к участию в сложных туристских походах и экспедициях, планирующих дальнейшее обучение в образовательных учреждениях МЧС. Модуль рассчитан на средний возраст учащихся от 15 до 18 лет. Обучение по данному модулю предусматривает большее количество времени, отведенного на практическую самостоятельную работу учащихся, в т. ч. на самообразование.

Цель модуля «Основы спасательных работ в путешествиях»:
Подготовка учащихся к эффективным действиям в аварийной ситуации и при несчастном случае при совершении туристских мероприятий в природной среде.

Задачи модуля «Основы спасательных работ в путешествиях»:
- актуализация и совершенствование знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих этапах обучения;
- изучение возрастной психологии и психологии группы;
- изучение способов оказания первой помощи при несчастном случае;
- обучение методике транспортировки пострадавшего;
- освоение алгоритма действий в аварийной ситуации и при несчастном случае;
- освоение методов и способов вызова спасателей МЧС.

Планируемые результаты модуля «Основы спасательных работ в путешествиях»:

Предметные:
- навыки подготовки и проведения спасательных работ;
- навыки подготовки и проведения походов;
- знания по правовой подготовке туристов;
- знания по психологии туристской группы;
- знания по возрастной психологии;
- навыки оказания первой помощи при несчастном случае;
- знание способов и знаков аварийной сигнализации;
- навыки использования различных средств связи;
- знание алгоритма поисковых работ;
- знание алгоритма действий в аварийной ситуации и при несчастном случае.

Метапредметные:
- навыки самостоятельной работы с учебной и методической литературой, самообразования;
- способность к осознанному выбору профессии и осознание реализации собственных жизненных планов;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели деятельности, самостоятельно планировать, осуществлять, контролировать, корректировать деятельность

Личностные:
- навыки совершенствования в выбранной профессии;
- готовность и способность к самостоятельной творческой ответственной деятельности;

- навыки сотрудничества в различных видах деятельности
- осознание ценностей здорового и безопасного образа жизни
- усвоение и соблюдение социальных норм, правил поведения, осознанное отношение к собственным поступкам

Содержание модуля «Основы спасательных работ в путешествиях»:

1. Вводное занятие. Беседа по безопасности

Теория:

Цели и задачи программы. Принципы реализации. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о спасателях.

2. Чрезвычайные ситуации

Теория:

Чрезвычайные ситуации, возникающие при проведении туристского путешествия. Необходимые действия для снижения отрицательных последствий.

3. Классификация чрезвычайных происшествий в туристском путешествии

Теория:

Аварийная ситуация и несчастный случай. Общие и отличительные характеристики. Анализ причин возникновения. Разбор и анализ конкретных случаев.

4. Принципы обеспечения безопасности в туристском путешествии

Теория:

Вероятностный подход к системе обеспечения безопасности. Принцип трех "Н": надежность, непрерывность, независимость.

Практика:

Беседа о безопасности в туристском путешествии.

5. Анализ ситуации при возникновении чрезвычайного происшествия

Теория:

Анализ окружающей обстановки. Определение состояния пострадавшего, характера травмы. Оценка маршрута транспортировки. В каких случаях следует отказаться от транспортировки.

Практика:

Моделирование чрезвычайной ситуации. Самостоятельный анализ, выводы и действия. Ролевая игра.

6. Поисковые работы

Теория:

Техника и тактика поисковых работ пропавшего участника в различных условиях.

Практика:

Проведение поисковых работ условно пропавшего в лесной зоне.

7. Транспортировка пострадавшего по слабо пересеченной местности

Теория:

Способы фиксации пострадавшего для транспортировки. Выбор способа в зависимости от состояния пострадавшего. Типы носилок и волокуш из подручных средств.

Практика:

Отработка простейших способов транспортировки. Изготовление носилок, волокуш из подручных средств. Транспортировка по слабо пересеченной местности на дистанции до одного километра.

8. Оказание первой помощи

Теория:

Виды травм. Симптомы заболеваний и термических поражений. Методы и способы оказания первой помощи при травмах, заболеваниях.

Практика:

Практикум по наложению повязок, иммобилизации конечностей, наложению жгута. Подготовка условно пострадавшего к транспортировке. Ролевая игра.

9. Действия в ожидании прихода спасателей

Теория:

Способы обеспечения выживания в неблагоприятных природных условиях. Создание укрытия, обогрев в холодный период.

Практика:

Создание укрытий в разные времена года. Изготовление шалаша, иглу и других укрытий. Разведение и поддерживание обогревающих костров.

10. Специальное снаряжение

Теория:

Виды и особенности использования специального снаряжения при проведении спасательных работ.

Практика:

Практика использования специального снаряжения на сложных участках маршрута.

11. Полиспасты

Теория:

Физические принципы работы полиспаста. Виды и схемы полиспастов.

Практика:

Сборка и применение полиспастов для решения различных задач в путешествии.

12. Транспортировка пострадавшего по сильно пересеченной местности

Теория:

Способы транспортировки пострадавшего по сильнопересеченной местности, в горной местности и в пещерах. Обеспечение безопасности.

Практика:

Транспортировка манекена с преодолением различных локальных препятствий. Обеспечение страховки и самостраховки при проведении спасательных работ.

13. Технические средства при проведении поисково-спасательных работ

Теория:

Приборы для навигации, обеспечения связи между участниками и внешним миром (МЧС, медицинскими учреждениями, властями): GPS навигаторы, мобильная и спутниковая связь, радиосвязь.

Практика:

Практика GPS навигации, организации связи с помощью различных устройств. Дымовая сигнализация. Сигнализация условными знаками, различимыми с вертолета.

14. Морально-психологическая подготовка

Теория:

Необходимость морально-психологической подготовки. Стрессовые ситуации и противодействие им. Предупреждение паники. Тренинги как средство подготовки.

Практика:

Ролевая игра.

15. Общефизическая подготовка

Теория:

Требования к физической подготовке спасателя.

Практика:

Упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости. Упражнения на координацию. Спортивные игры. Сдача физических нормативов

16. Контрольный маршрут

Теория:

Виды соревнований для юных спасателей. Подготовка к контрольному маршруту, анализ и подведение итогов.

Практика:

Транспортировка условного пострадавшего по контрольному маршруту с набором локальных препятствий. Анализ результатов прохождения контрольного маршрута.

17. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов реализации программы. Планы дальнейшего обучения.

Практика:

Тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Спелеотуризм»
первый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения:

По данному модулю занимаются учащиеся, прошедшие обучение по туристско-краеведческой или физкультурно-спортивной программам, желающие усовершенствовать свои умения в спелеотуризме и подготовиться к спелеопутешествиям. С целью более качественного обучения в реализации программы максимальное внимание уделяется практической форме обучения (учебно-тренировочные выезды, походы, соревнования). Обучение состоит из шести видов подготовки – теоретической, физической, технической, тактической, психологической и интегральной. Все они органически взаимосвязаны в едином процессе обучения и воспитания. Интегральная подготовка подразумевает освоение воспитанниками теории, техники, тактики, а также физическую и психологическую подготовки в процессе участия в таких мероприятиях, как учебно-тренировочные выезды.

Модуль рассчитан на средний возраст учащихся от 13 до 17 лет.

Цели первого года обучения:

Первый год обучения предусматривает создание условий для самореализации и социальной адаптации детей и подростков посредством занятий спелеотуризмом, повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности, совершенствование практических умений и навыков туристской подготовки, а также подготовку к участию в спелеоспортивных путешествиях.

Задачи первого года обучения:

- формирование технических и тактических навыков спелеотуризма, подготовка к участию в спелеопоходах;
- расширение кругозора в области географии, геологии, биологии и карстоведения;
- ознакомление с содержанием, методами и источниками комплексного изучения территории.
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие стойких гигиенических навыков;
- укрепление мотивации к занятию спортом;
- совершенствование школы движений;
- развитие любознательности, инициативности, самостоятельности;
- развитие творческих способностей и умения самостоятельно добывать знания.
- воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды деятельности специализации;
- воспитание навыков общения, в том числе и в экстремальных условиях, психологическая подготовка;
- развитие интереса к вопросам охраны природы, обогащению, преобразованию и рациональному ее использованию;
- создание условий для самовыражения и самореализации;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- подготовка к участию в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию и спортивному ориентированию
- профилактика правонарушений и наркозависимости среди подростков

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные:

- знания об истории развития спелеотуризма;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и экипировке спортсмена спелеолога;
- знания требований техники безопасности при занятиях спелеотуризмом;
- знание особенностей различных техник в спелеотуризме;
- умение оказать экстренную помощь товарищу на линейной опоре;
- умение перемещаться по скальному рельефу свободным лазанием;
- умение перемещаться по линейным опорам различными способами;
- умение создавать искусственные точки опоры;
- умение наиболее оптимально организовывать навеску линейных опор согласно выбранной технике и с соблюдением всех требований техники безопасности;
- умение составлять раскладку для спелео путешествий;
- умение ориентироваться в подземных полостях различной морфологии;
- умение работать в составе топосъемочной группы в любой должности;

Метапредметные:

- умение точно и своевременно выполнять задания;
- приобретение навыков поиска и анализа информации;
- умение концентрировать внимание на выполнении поставленных задач;
- навыки владения основами самоконтроля и самооценки;

Личностные:

- развитие навыков организованности, ответственности, дисциплинированности, терпения и рассудительности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- расширение знаний, навыков и умений здорового образа жизни;
- развитие способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование компетенций организации деятельности, способов сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Содержание первого года обучения модуля «Спелеотуризм»:

1. Вводное занятие. Беседа по безопасности

Теория:

Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Беседа о спелеотуризме. Опрос по теме «Спелеотуризм».

2. Туризм, виды туризма и их особенности. История спелеологии в России

Теория:

Туризм. Основные понятия. Виды туризма и их характеристика. История спелеологии в СССР. История спелеологии в постсоветское время.

3. Формирование карстовых полостей. Карстовые явления

Теория:

В этой теме рассматривается одна из классификаций пещер по способу образования и основные термины, использующиеся в спортивной спелеологии: Карст. Карстующиеся породы. Карстовые явления: первичные и вторичные. Пещеры. Классификация пещер.

4. Узлы в технике SRT. Их характеристика и применение в различных ситуациях

Теория:

Группы узлов. Характеристика узлов. Область применения. Поведение узла при динамических нагрузках. Потеря прочности в перегибах узла – как основной фактор надежности. Амортизационные узлы.

Практика:

Задания по организации ОТК (основных точек крепления) и ПТК (промежуточных точек крепления) с использованием различных узлов и комбинаций узлов. Проведение занятий индивидуально и в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Зачет.

5. Снаряжение, применяемое в спелеотуризме, его подробная характеристика. Возможные неисправности и их устранение

Теория:

Классификация снаряжения. Перечень специального снаряжения. Возможные неисправности спец. снаряжения, способы их устранения. Действия при возникновении неисправности. Временное устранение; ремонт снаряжения в полевых условиях. Критерии оценки надежности восстановленного снаряжения.

Практика:

Проверка и текущий уход за специальным снаряжением. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Беседа по теме занятия.

6. Варианты экипировки спелеолога для работы под землей

Теория:

Специфика работы спелеолога под землей. Факторы, влияющие на выбор экипировки – обводненность, температура воды, температура воздуха, сезонность. Личное специальное снаряжение. Особенности экипировки в зависимости от климатических условий. Техника работы с веревкой под землей. Экипировка спелеолога в зависимости от выбранной техники.

Практика:

Экипировка и регулирование снаряжения спелеолога в зависимости от выбранной техники. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

7. Питание в спелео путешествиях

Теория:

Основные подходы в составлении раскладки. Особенности питания в спелео путешествиях. Основные отличия в питании в среднегорье и на низкогорье. Питание в походах 1-3 к.с. Питание в походах 4-6 к.с. Плавающая раскладка. Компенсирующее питание. Модульное питание.

Практика:

Решение ситуационных задач. Проведение занятий в подгруппах и индивидуально под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Беседа по теме занятия.

8. Техника ориентирования на местности

Теория:

Изучение местности по карте. Ориентирование при помощи компаса и карты. Определение расстояний до предметов. Определение местоположения на карте. Движение в заданном направлении. Прокладывание оптимального маршрута движения.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

9. Подземное ориентирование

Теория:

Основные правила подземного ориентирования. Основные ориентиры. Маркирование основного направления хода. Ориентирование в горизонтальных лабиринтах. Ориентирование в вертикальных лабиринтах. Карты пещеры, схема, план, разрез. Поведение при потере ориентировки.

Практика:

Прохождение учебно-тренировочных маршрутов. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

10. Топографическая съемка подземных полостей

Теория:

Виды топографической съемки. Инструментарий: компас, рулетка, эклиметр, пикетажный журнал, пикеты. Изображение пещеры на бумаге: азимутальный ход, план, разрез. Способы расстановки пикетов. Абрис. Условные обозначения. Камеральная обработка данных. Компьютерные программы по обработке данных.

Практика:

Построение азимутального хода с использованием различного инструментария, Камеральная обработка полученных данных различными способами. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

11. Принципы и техника организации навески под землей, техника безопасности

Теория:

Принципы организации навески. Опасный участок. Техника крепления навески ЛВТ. Техника крепления навески ТВТ. Техника крепления навески ВВТ. Техника крепления навески ДТ. Техника крепления навески SRT.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Задания по организации навески с применением различных техник. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

12. Организация связи под землей

Теория:

Визуальная (мимическая, жестикулярная, световая). Звуковая (голосовая, телефонная, радиосвязь). Осязательная (тактильная).

Практика:

Сборка телефона, проведение провода. Работа с телефоном, радиостанцией.

13. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория:

Аварийные ситуации. Классификация. Роль руководства в аварийной ситуации. Алгоритмы действий в аварийной ситуации. Группа первой помощи. Организация лагеря (точки жизнеобеспечения). Сбор информации для передачи сообщения спелеоспасателям и МЧС. Транспортировка пострадавшего силами группы.

Практика:

Опрос по теме.

14. Первая помощь

Теория:

Диагностика травмы. Остановка кровотечений (давящие повязки, жгут). Иммобилизация

переломов, вывихов (шины, повязки). Сердечно-легочная реанимация.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме.

15. Экстренное оказание помощи на линейных опорах (элементы спасательных работ в двойках)

Теория:

Аварийные ситуации, возникающие на линейных опорах: травмы, поломка снаряжения, природные факторы (паводки), человеческий фактор. Способы оказания помощи: без дополнительного снаряжения, с дополнительным снаряжением. Дополнительная организация страховки участника. Транспортировка участника вверх, вниз: непосредственно на себе, противовесом на себе, противовесом с верхней точки колодца; со следующей промежуточной точки крепления.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

16. Тактика в спелео путешествии

Теория:

Тактика заброски к пещерам. Тактика поиска пещер. Тактика спортивного прохождения пещер: вертикального типа, горизонтального типа, комбинированного типа. Тактика работы под землей. Тактический план и основное его значение. Тактический график – схема прохождения пещер (его необходимость). Рабочий выход как единица построения тактических действий. Тактические действия в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на выбор тактики и принятия тактических решений: подготовленность группы, количество снаряжения, метеоусловия, техника организации навески, цель (и) похода, отведенное время.

Практика:

Решение ситуационных задач. Планирование путешествий. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Беседа по теме занятия.

17. Техника бивачных работ

Теория:

Организация полевого лагеря. Организация ПБЛ. Оборудование кухни. Оборудование места под палатку. Оборудование туалета. Заготовка дров. Разведение костра. Пожаробезопасность. Приготовление пищи (на костре, на горелках). Работа с портативными горелками (бензиновые, газовые).

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

18. Организация подземного базового лагеря (ПБЛ) и меры безопасности при выборе места постановки

Теория:

Факторы, влияющие на выбор места постановки ПБЛ. Паводкоопасность, загазованность, тяга воздуха, камнепадность. Выравнивание площадки. Устройство полиэтиленового домика (защиты). Оборудование места для туалета в ПБЛ. Организация водозабора. Организация быта в ПБЛ. Оборудование кухни в ПБЛ.

Практика:

Отработка приемов постановки ПБЛ. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Беседа по теме занятия.

19. Правила организации искусственных и естественных точек опор

Теория:

Естественные точки опоры (ЕТО). Искусственные точки опоры (ИТО). Признаки

надежности. Способы организации: вручную, с применением технических средств.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Задания по организации ИТО и выбору ЕТО. Занятия проходят на скалодроме или скалах. Опрос по теме занятия.

20. Гигиенические аспекты работы под землей

Теория:

Факторы, влияющие на человека в пещерных условиях (одежда синтетическая, влага, холод, длительность пребывания в пещере). Ежедневная гигиена. Гигиена тела. Оправление естественных надобностей. Женская гигиена.

21. Обеспечение безопасности в спелео путешествиях

Теория:

Безопасность на подходах к пещерам. Безопасность в быту. Безопасность при нахождении в пещере. Регистрация группы, выходящей на маршрут.

Практика:

Опрос по теме занятия.

22. Специфика передвижения по линейным опорам в соревновательных условиях

Теория:

Индивидуальная техника перемещения по веревке в условиях дефицита времени. Прыжковый шаг. Составные части дистанции по спортивной спелеологии. Задачи, решаемые в процессе преодоления дистанции. Способы распределения сил при преодолении дистанции. Идеомоторное прохождение дистанции.

Практика:

Проведение занятий индивидуально и в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Подготовка к участию и участие в соревнованиях по спелеотехнике. Опрос по теме занятия.

23. Тактика в соревнованиях по спелеотехнике и индивидуальной технике

Теория:

Способы движения участников. Способы транспортировки груза или «пострадавшего» на отдельных участках. Схемы используемых технических приемов

Количество используемого на дистанции снаряжения. Планируемое время прохождения дистанции. Порядок осуществления технических приемов. Порядок выхода на дистанцию и порядок работы спортсменов. Тактико-ситуационные задачи.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Решение тактико-ситуационных задач. Беседа по теме занятия.

24. Техника преодоления горного рельефа

Теория:

Приемы преодоления: травянистых склонов, осыпных склонов, ледовых склонов, скального рельефа, горного рельефа с грузом.

Практика:

Прохождение маршрута.

25. Техника преодоления равнинного рельефа (переправы)

Теория:

Способы организации переправы: без дополнительного снаряжения; с дополнительным снаряжением. Переправы по веревке.

Практика:

Прохождение маршрута. Фиксация ошибок.

26. Техника страховки

Теория:

Способы страховки: без снаряжения, со снаряжением. Страховка через карабин. Страховка через спусковое устройство. Приемы самостраховки.

Практика:

Выполнение технических приемов. Фиксация ошибок. Беседа о безопасности.

27. Техника скалолазания

Теория:

Хваты руками за рельефные зацепы. Постановка ног на рельефе. Движение траверсом по скальному рельефу. Движение в распоре с использованием двух стен. Движение заклиниванием в узких местах.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога на скалодроме или скалах. Фиксация ошибок. Закрепление умения захватов (зацепам) сверху, сбоку и снизу и постановки ног, лазание в упоре и распорах. Преодоление скального рельефа вверх, вниз и траверсом. Согласованная работа рук и ног при преодолении скального рельефа. Беседа о безопасности.

28. Техника SRT

Теория:

Индивидуальный комплект. Правила подъема, правила спуска. Правила передвижения по перилам. Правила передвижения по наклонному и горизонтальному троллеям. Правила транспортировки снаряжения.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Занятия проводятся в основном на УТВ и в специально оборудованном спортивном зале. Основная направленность занятий – закрепить умения: пристегивать к веревке зажимы; отстегивать от веревки зажимы; встегивать (отстегивать) спусковое устройство (STOP, Simple, решетка); подъема по веревке (согласованной работе рук и ног при подъеме, без рывков); спуска по веревке (0,5 м/с скорость спуска, с несколькими остановками); закреплять спусковое устройство на веревке; перестегиваться на веревке с подъема на спуск; перестегиваться со спуска на подъем; перестегиваться при подъеме на спуск в верхней точке крепления веревки; проходить узел на веревке при подъеме и при спуске; проходить промежуточную точку крепления при подъеме и при спуске; проходить отклонитель при подъеме и при спуске; передвигаться по горизонтальным перилам; проходить промежуточные точки крепления на перилах; перестегиваться с горизонтальных перил на вертикальную навеску и обратно; перемещаться по наклонному троллею и одной веревке для подъема; транспортировать груз; выходить из аварийных ситуаций от поломки снаряжения, при подъеме, спуске, более безопасно; проходить протектор; экипироваться для подъема, спуска по технике SRT. Беседа о безопасности.

29. Техника ВВТ, ТВТ, ТТ, ЛВТ, ДТ (корделетт)

Теория:

Техника организации навески. Особенности снаряжения.

Практика:

Занятия по технике **ВВТ (двухверевочная техника)** носят ознакомительный характер. Задача занятий: закрепить умения осуществлять подъем, спуск по навеске ВВТ; преодоление узла на основной и на страховочной веревках; переход с горизонтальных перил на вертикальную навеску и обратно; подниматься основными способами подъема по линейным опорам (рука-рука, стопа-колено); экипировка для подъема спуска по навеске ВВТ.

Занятия по технике **ТВТ** (**трос-веревочная техника)** носит ознакомительный характер. Задача занятий, закрепить умение: подъем, спуск по навеске ТВТ; экипировки

для подъема, спуска по навеске ТВТ; страховаться за трос при спуске; преодолевать узел на страховочной веревке; преодолевать узел на тросе; подниматься основными способами (см. выше).

Занятия по технике **ТТ** (**тросовая техника)** также носят ознакомительный характер. В основную задачу входит закрепление умений, связанных со спецификой подъема, спуска по тросу, а также со спецификой устройств для спуска, подъема. Задача занятий, закрепить умения экипировки для подъема, спуска по тросу (навески ТТ); подниматься, спускаться по навеске ТТ; подниматься в свободном провисе по тросу; подниматься основными способами (см. выше)

Занятия по технике **ЛВТ** (**лестнично-веревочная техника)** носит ознакомительный характер. Основная задача, закрепить умение подниматься по линейной опоре (спелеолестнице). Техника ЛВТ наиболее ранний способ преодоления вертикальных участков, а также технически наиболее простой. Задача занятий: закрепить умения экипировки для подъема, спуска навеске ЛВТ; подниматься, спускаться по навеске ЛВТ; осуществлять страховку поднимающегося, спускающегося по навеске ЛВТ.

Техника **ДТ (динамическая техника или корделетт)**. Занятия по технике ДТ носит ознакомительный характер.

Беседа о различных техниках и обеспечении безопасности при каждой.

30. Психологическая подготовка к спелео путешествиям и соревнованиям

Теория:

Основная цель – повысить психологическую устойчивость спортсмена-спелеолога к воздействию внешних и внутренних факторов. Устойчивость к климатическим факторам, метеоусловиям, специфическим подземным климатическим условиям, однообразной работе, субъективному чувству усталости, соревновательным условиям.

Практика:

Моделирование подземных условий. Отработка действий при возможных поломках индивидуального снаряжения для подъема (спуска), поломки источника света, потери ориентировки. Беседа о психологической подготовке спортсмена-спелеолога.

31. Общая физическая подготовка

Теория:

Планирование и подготовка занятий по физической подготовке в зале и на открытом воздухе.

Практика:

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Тестирование общей физической подготовки. Упражнения, направленные на развитие общей выносливости мышц рук, ног и брюшного пресса, гибкости и осанки; воспитание ловкости и чувства равновесия. Упражнения, способствующие развитию силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, точности движений. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

Тестирование общей физической подготовки.

32. Специальная физическая подготовка

Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Развитие специальной выносливости при перемещении с отягощением, развитие силовой выносливости при перемещении свободным лазанием, согласование действий рук и ног при перемещении по веревке, развитие специальной выносливости при перемещении с

отягощением по рельефу, развитие силовой выносливости при перемещении по спелео лестнице, развитие точной координации при перемещении по веревке.
Тестирование специальной физической подготовленности.

33. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов года. Планы на летние каникулы.

Практика:

Итоговое тестирование по программе.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Спелеотуризм»,
второй год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения:

На втором году обучения по модулю большее количество часов отведено на практические занятия. Кроме того, больший упор сделан на самостоятельную работу учащихся. Средний возраст учащихся от 14 до 18 лет.

Цели второго года обучения:

Второй год обучения предусматривает совершенствование навыков и умений в спелеотуризме, самореализации и социальной адаптации, психической и физической подготовленности учащихся к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи второго года обучения:

- совершенствование технических и тактических навыков спелеотуризма, подготовка к походам различной степени сложности; приобретение навыков судейства на туристских соревнованиях;
- отработка навыков оказания помощи себе и своим товарищам на линейных опорах;
- изучение сложных технических приемов;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие стойких гигиенических навыков;
- укрепление мотивации к занятию спортом;
- совершенствование школы движений;
- развитие любознательности, инициативности, самостоятельности;
- развитие творческих способностей и умения самостоятельно добывать знания.
- воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды деятельности;
- совершенствование навыков общения, в том числе и в экстремальных условиях, психологическая подготовка;
- развитие интереса к вопросам охраны природы, обогащению, преобразованию и рациональному ее использованию;
- создание условий для самовыражения и самореализации;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- подготовка к участию в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию и спортивному ориентированию;
- профилактика правонарушений и наркозависимости среди подростков.

Планируемые результаты 2 года обучения:

<u>Предметные:</u>

- знания нормативных актов и документации, регламентирующих проведение спелеопутешествий;
- знание возможных вариантов возникновения аварийных ситуаций и их профилактику;
- знание алгоритмов действий в аварийной ситуации;
- знание вариантов подъема и спуска груза или пострадавшего;
- знания тактики и техники спасательных работ в пещерах;
- умение применять различные техники в спелеотуризме;

- умение оказать экстренную помощь товарищу на линейной опоре;
- умение работать на вертикальном рельефе в рамках техники SRT

Метапредметные:

- улучшение способности мобилизации сил, проявления внимания и самоконтроля;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;

Личностные:

- умение принимать наиболее оптимальное решение в непредвиденных или аварийных ситуациях;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- закрепление форм социального взаимодействия с различными категориями людей и социальными группами;
- способность к преодолению негативных тенденций и проявлений окружающей среды;
- повышение уровня самостоятельности и активности при принятии решений;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;

Содержание второго года обучения модуля «Спелеотуризм»:

1. Вводное занятие. Беседа по безопасности

Теория:

Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Опрос по теме «Спелеотуризм».

2. Первая помощь

Теория:

Диагностика травмы. Остановка кровотечений (давящие повязки, жгут). Иммобилизация переломов, вывихов (шины, повязки). Сердечно-легочная реанимация. В качестве ознакомления: перечень медикаментов в общеэкспедиционной аптечке, перечень медикаментов в аптечке ПБЛ.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Опрос по теме занятия.

3. Нормативные акты и документация, регламентирующая проведение спелео путешествий

Теория:

Правила по виду спорта. Маршрутная книжка. Кодекс спелеолога. Документы природопользования (Правила посещений ООПТ и т.д.).

4. Специфические условия пребывания человека под землёй

Теория:

Температурный режим. Режим работы и отдыха. Микроклимат и отсутствие освещения.

5. Обеспечение безопасности человека под землёй

Теория:

Экипировка спелеолога. Аварийный комплект. Ориентирование в пещерах. Преодоление вертикальных участков пещеры. Организация связи, журнал связи. Регистрация выходов, контрольные сроки, журнал выходов. Работа в группе, взаимодействие групп. Оперативное питание, пункты перекусов.

6. Аварийные ситуации и их профилактика

Теория:

Аварийные ситуации (АС). Классификация. АС, связанные с субъективными факторами, и их профилактика. АС, связанные с объективными факторами, и их профилактика. АС, связанные с планированием работы под землей

7. Действия личного состава в аварийных ситуациях

Теория:

Разделение по группам с определенными задачами. Группа №1 – первой помощи. Группа №2 – передача информации. Группа №3 – сбор снаряжения, сворачивание экспедиционных работ. Группа №4 – обеспечение спасателей.

Практика:

Отработка действий в подгруппах. Опрос.

8. Основные способы подъёма, спуска груза (пострадавшего)

Теория:

Подъем напрямую (на себе). Противовес. Полиспаст. Комбинированные способы.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Отработка приемов подъема и спуска груза противовесом, полиспастом, комбинированными способами. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

9. Тактика и техника спасательных работ в пещерах

Теория:

Двухверевочная техника транспортировки пострадавшего по вертикальным участкам. Транспортировка одной веревкой (по технике SSF). Устройство носилок (фирменные Petzl Nest, самодельные). Транспортировка на носилках. Тактика спасательных работ в пещерах: получение исходной информации, определение количества необходимого снаряжения и спасателей, организационная структура спасательной операции, планирование спасательной операции, разбитие пещеры на участки, подготовка пещеры, транспортировка пострадавшего.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Разбор ситуаций. Транспортировка носилок. Фиксация ошибок.

10. Методика описания пещер

Теория:

Координаты входа. Описание входа. Маркирование пещеры. Топографическая карта пещеры. Тактико-техническое описание пещеры. Кадастры.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

11. Техника топографической съемки подземных полостей. Тактика и техника исследования пещер

Теория:

Виды топосъемки. Работа с различными инструментами. Виды камеральной обработки материалов. Работа с различными программами для обработки материалов.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

12. Тактико-техническое описание пещеры

Теория:

Описание морфологии пещеры. Составление схемы навески. Составление перечня необходимого снаряжения. Обозначение мест перекусов, ПБЛ на схеме пещеры. Временные затраты на перемещение в пещере.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

13. Тактическое планирование работы групп под землёй

Теория:

Получение исходных данных о пещере и группе. Цели, задачи экспедиции. Составление графика работы под землей (плановый, фактический). Таблица учета работы спелеологов под землей. Ведение хронометража работ руководителями групп. Расчет итогового времени работы спелеологов под землей.

Практика:

Решение тактико-ситуационных задач. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

14. Психология в спелеотуристских походах, психологическая совместимость в группе

Теория:

Замкнутая группа, дефицит привычного объема информации. Стили руководства группой: авторитарный, либеральный, демократический. Психологическое давление неблагоприятных факторов. Психологическая усталость. Психологические советы: стиль общения, неконфликтность, дипломатичность, уступчивость.

15. Организация спелео путешествий

Теория:

Планирование путешествия: цели, задачи, место и время проведения. Подбор группы, комплектация снаряжения. Распределение должностных обязанностей. Организация питания. Оформление маршрутной книжки и регистрация в МКК и МЧС. Планирование заброски и выброски из района путешествия. Отчет о спелеоэкспедиции.

Практика:

Решение тактико-ситуационных задач. Подготовка к спелеопутешествиям. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

16. Тактика в соревнованиях по спасательным работам

Теория:

Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по участкам. Связки элементов транспортировки пострадавшего. Горизонтальная и вертикальная транспортировка. Переходы с подъема на спуск. Порядок осуществления технических приемов.

Практика:

Тактико-ситуационные задачи. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Участие в соревнованиях. Фиксация и анализ ошибок.

17. Тактика в соревнованиях по спелео- и индивидуальной технике

Теория:

Способы движения участников. Способы транспортировки груза или «пострадавшего» на отдельных участках. Схемы используемых технических приемов. Количество используемого на дистанции снаряжения. Планируемое время прохождения дистанции. Порядок осуществления технических приемов. Порядок выхода на дистанцию и порядок работы спортсменов.

Практика:

Тактико-ситуационные задачи. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Подготовка и участие в соревнованиях. Фиксация и анализ ошибок.

18. Основы судейства соревнований по спелеотуризму

Теория:

Основные принципы судейства. Члены судейской коллегии и их обязанности.

Секретариат. Системы хронометража. Нормативные документы: Закон о спорте, ЕВСК, правила вида спорта, Положение, Регламент. Документы по соревнованиям: Общие условия проведения соревнований, Условия дистанций, условия этапа, таблица штрафов, протоколы (показа дистанций, стартовые, результатов). Правила общения «судья» - «участник».

Практика:

Тактико-ситуационные задачи. Участие в соревнованиях в качестве судей. Фиксация и анализ ошибок.

19. Техника страховки

Теория:

Способы страховки: без снаряжения, со снаряжением. Страховка через карабин. Страховка через спусковое устройство. Приемы самостраховки.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Задания по организации и осуществлению страховки.

20. Техника скалолазания

Теория:

Хваты руками за рельефные зацепы. Постановка ног на рельефе. Движение траверсом по скальному рельефу. Движение в распоре с использованием двух стен. Движение заклиниванием в узких местах.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Закрепить умение захватам (зацепам) сверху, сбоку и снизу, и постановке ног, лазание в упоре и распорах. Закрепить умение преодолевать скальный рельеф вверх, вниз и траверсом. Добиться согласованной работы рук и ног при преодолении скального рельефа.

21. Техника SRT

Теория:

Способы крепления ОВ к рельефу. Эксплуатация веревки. Тестовые параметры EN. Демонтаж навески SRT. Неисправности снаряжения, их выявление и устранение. Алгоритмы перемещения по навеске SRT.

Практика:

Совершенствование навыков и умений в технике SRT. Пристегивать к веревке зажимы; отстегивать от веревки зажимы; встегивать (отстегивать) спусковое устройство (STOP, Simple, решетка); подъему по веревке (согласованной работе рук и ног при подъеме, без рывков); спуску по веревке (0,5 м/с скорость спуска, с несколькими остановками); закреплять спусковое устройство на веревке; перестегиваться на веревке с подъема на спуск; перестегиваться со спуска на подъем; перестегиваться при подъеме на спуск в верхней точке крепления веревки; проходить узел на веревке при подъеме и при спуске; проходить промежуточную точку крепления при подъеме и при спуске; проходить отклонитель при подъеме и при спуске; передвигаться по горизонтальным перилам; проходить промежуточные точки крепления на перилах; перестегиваться с горизонтальных перил на вертикальную навеску и обратно; перемещаться по наклонному троллею и одной веревке для подъема; транспортировать груз; выходить из аварийных ситуаций от поломки снаряжения, при подъеме, спуске, более безопасно; проходить протектор; экипироваться для подъема, спуска по технике SRT.

22. Техника ВВТ, ТВТ, ТТ, ЛВТ, ДТ (корделетт)

Практика:

Занятия по технике **ВВТ (двухверевочная техника)** носят ознакомительный характер. Задача занятий, закрепить умение относительно совершенно: осуществлять подъем, спуск

по навеске ВВТ; преодоление узла на основной и на страховочной веревках; переходу с горизонтальных перил на вертикальную навеску и обратно; подниматься основными способами подъема по линейным опорам (рука-рука, стопа-колено); экипировка для подъема спуска по навеске ВВТ.

Занятия по технике **ТВТ (трос-веревочная техника)** носит ознакомительный характер. Задача занятий, закрепить умение: подъем, спуск по навеске ТВТ; экипировки для подъема, спуска по навеске ТВТ; страховаться за трос при спуске; преодолевать узел на страховочной веревке; преодолевать узел на тросе; подниматься основными способами (см. выше).

Занятия по технике **ТТ (тросовая техника)** также носит ознакомительный характер. В основную задачу входит закрепление умений, связанных со спецификой подъема, спуска по тросу, а также со спецификой устройств для спуска, подъема. Задача занятий, закрепить умение: экипировки для подъема, спуска по тросу (навески ТТ); подниматься, спускаться по навеске ТТ; подниматься в свободном провисе по тросу; подниматься основными способами (см. выше).

Занятия по технике **ЛВТ (лестнично-веревочная техника)** носит ознакомительный характер. Основная задача, закрепить умение подниматься по линейной опоре (спелеолестнице). Техника ЛВТ наиболее ранний способ преодоления вертикальных участков, а также технически наиболее простой. Задача занятий: закрепить умения экипировки для подъема, спуска по навеске ЛВТ; подниматься, подъема, спуска по навеске ЛВТ; осуществлять страховку поднимающегося, спускающегося по навеске ЛВТ.

Техника **ДТ (динамическая техника или корделетт)**. Занятия по технике ДТ носит ознакомительный характер

23. Техника восхождений (скалолазания с нижней страховкой)

Теория:

Особенности нижней страховки. Снаряжение для нижней страховки. Виды восхождений.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Прохождение учебных маршрутов с использованием различных приемов. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

24. Техника организации навески под землёй

Теория:

ОТК (основная точка крепления), ПТК (промежуточная точка крепления), организация перил, организация троллеев, организация отклонителя.

Практика:

Занятия проводятся на учебно-тренировочных выездах. Задачи занятий: закрепить умения организовать навеску согласно выбранной технике: верхняя страховка, SRT, ЛВТ, ВВТ, ТТ, ТВТ, ДТ.

25. Техника ориентирования на местности

Теория:

Оптимальный маршрут движения.

Практика:

Занятия проводятся на учебно-тренировочных выездах. Задачи занятий сформировать умения по следующим темам: изучение местности по карте; ориентирование при помощи компаса и карты; определение расстояний до предметов; определение местоположения на карте; движение в заданном направлении; прокладывание оптимального маршрута движения.

26. Тактика и техника передвижения на подходах к пещерам

Теория:

Техника преодоления горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам; по осыпным склонам; по снежным склонам; по ледовым склонам. Техника преодоления равнинного рельефа: в лесу; по открытой местности; по болотам; по обрывам.
Организация переправ: по воде; над водой.

Практика:

Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

27. Тактика и техника спортивных прохождений пещер

Теория:

Основная направленность тактической подготовки на разработку тактических решений при работе на рельефе, требующей комплексной туристской подготовленности (преодоление локальных препятствий, планирование подходов, базовых биваков, временных ограничений).

Практика:

Задания на закрепление уже известных и ознакомление с новыми тактическими приемами преодоления локальных препятствий. Решение ситуационных тактико-технических задач.

28. Психологическая подготовка к спелео путешествиям и соревнованиям

Теория:

Основная цель – повысить психологическую устойчивость спортсмена-спелеолога к воздействию внешних и внутренних факторов. Воспитывать устойчивость к климатическим факторам, метеоусловиям, специфическим подземным климатическим условиям, однообразной работе, субъективному чувству усталости, соревновательным условиям.

Практика:

Моделирование подземных условий. Отработка действий при возможных поломках индивидуального снаряжения для подъема (спуска), поломки источника света, потери ориентировки. Беседа о психологической подготовке спортсмена-спелеолога.

29. Общая физическая подготовка

Теория:

Планирование и подготовка занятий по физической подготовке в зале и на открытом воздухе.

Практика:

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Упражнения, направленные на развитие общей выносливости мышц рук, ног и брюшного пресса, гибкости и осанки; воспитание ловкости и чувства равновесия. Способствующие развитию силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, точности движений. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.
Тестирование общей физической подготовки.

30. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Тестирование специальной физической подготовленности, развитие специальной выносливости при перемещении с отягощением, развитие силовой выносливости при перемещении свободным лазанием, согласование действий рук и ног при перемещении

по веревке, развитие специальной выносливости при перемещении с отягощением по рельефу, развитие силовой выносливости, при перемещении по спелео лестнице, развитие точной координации при перемещении по веревке.

31. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов обучения по программе. Перспективы дальнейшего обучения и/или занятий туризмом.

Практика:

Итоговое тестирование.

Дополнительная литература

Список литературы для использования педагогом:

1. Ж. Марбах и Б. Турте "Техника Альпийской Спелеологии", перевод К. Б. Серафимов.
2. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила, СПб 2016 г.
3. Правила транспортировки пострадавшего по технике SSF. СПБ 2016 г.
4. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. СПб 2013г.
5. Положение о системе подготовки кадров для спелеоспасения, СПБ 2018 г.
6. Ричард Дэлани, Физика для промышленных альпинистов.
7. Руководство для спелеоспасателей, перевод К.Б. Серафимов.
8. Азбука одноверевочной техники, Петко Недков.
9. Занимательная спелеология, В.Н Дублянский.

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Ж. Марбах и Б. Турте "Техника Альпийской Спелеологии", перевод К. Б. Серафимов.
2. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила, СПб 2016 г.
3. Правила транспортировки пострадавшего по технике SSF. СПБ 2016 г.
4. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. СПб 2013г.
5. Ричард Дэлани, Физика для промышленных альпинистов.
6. Азбука одноверевочной техники, Петко Недков.
7. Занимательная спелеология, В.Н Дублянский.

Интернет-источники:

1. Информационно-поисковая система "Пещеры" https://speleoatlas.ru/
2. Сайт Petzl: https://petzl.ru/article

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Туризм. XXI век»
модуль «Спелеотуризм»,
третий год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса третьего года обучения:

На третьем году обучения по модулю большое количество часов отведено на практические занятия. Кроме того, больший упор сделан на самостоятельную работу учащихся. Средний возраст учащихся от 16 до 18 лет.

Цели третьего года обучения:

Третий год обучения предусматривает совершенствование навыков и умений в спелеотуризме, в т. ч. навыков организации и проведения спасательных работ в спелеопутешествиях. А также, самореализацию и социальную адаптацию, психическую и физическую подготовленность учащихся к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи второго года обучения:

- совершенствование технических и тактических навыков спелеотуризма, подготовка к спелеопоходам различной степени сложности;
- приобретение навыков участия в спелеотуристских соревнованиях высокого уровня;
- совершенствование навыков оказания помощи пострадавшему на линейных опорах;
- изучение различных техник транспортировки пострадавшего;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие стойких гигиенических навыков;
- укрепление мотивации к занятию спортом;
- совершенствование школы движений;
- развитие любознательности, инициативности, самостоятельности;
- развитие творческих способностей и умения самостоятельно добывать знания;
- воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды деятельности;
- совершенствование навыков общения, в том числе и в экстремальных условиях, психологическая подготовка;
- развитие интереса к вопросам охраны природы, обогащению, преобразованию и рациональному ее использованию;
- создание условий для самовыражения и самореализации;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- профилактика правонарушений и наркозависимости среди подростков.

Планируемые результаты 3 года обучения:

<u>Предметные:</u>

- знание возможных вариантов возникновения аварийных ситуаций и их профилактику;
- знание алгоритмов действий в аварийной ситуации;
- знание вариантов подъема и спуска груза или пострадавшего различными техниками;
- знания тактики и техники спасательных работ в пещерах;
- умение применять различные техники в спелеотуризме;
- умение оказать экстренную помощь товарищу на линейной опоре;
- умение работать на вертикальном рельефе в рамках техники SRT

Метапредметные:

- улучшение способности мобилизации сил, проявления внимания и самоконтроля;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;

Личностные:

- умение принимать наиболее оптимальное решение в непредвиденных или аварийных ситуациях;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- закрепление форм социального взаимодействия с различными категориями людей и социальными группами;
- способность к преодолению негативных тенденций и проявлений окружающей среды;
- повышение уровня самостоятельности и активности при принятии решений;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;

Содержание третьего года обучения модуля «Спелеотуризм»:

1. Вводное занятие. Беседа по безопасности

Теория:

Цели и задачи первого года обучения. Беседа по безопасности.

Практика:

Инструктаж по охране труда. Опрос по теме прошлого учебного года.

2. Узлы в технике спелеоспасработ

Теория:

Требования к узлам, специальные узлы. Характеристики узлов и их поведения на веревке.

Практика:

Отработка техники завязывания узлов. Начало трассы за ЕО, ПТК на перилах.
Дублирование, блокирование, компенсаторная петля с плавающим карабином, амортизирующие узлы, оттяжка – якорная петля, узел Моринер, австрийский проводник; протектор – якорная петля, узел Пруссика, штык; сращивание веревок на ПТК, сращивание веревок в отвесе, локализация повреждения веревки, сращивание строповых петель, сращивание веревочных петель, ввязывание узла в планку, узел на конце веревки.
Мини-соревнования.

3. Аварийные ситуации в спелеопутешествии и их профилактика

Теория:

Аварийные ситуации. Классификация. Действия личного состава в аварийных ситуациях.

Практика:

Опрос по теме.

4. Приемы солотранспортировки

Теория:

Общие принципы оказания помощи пострадавшему. Принципы выбора способов и направления движения. Обвязочный синдром (синдром зависания в обвязке).

Практика:

Способ «транспортный мешок»; способ «кроль-кроль», способ «противовес на длинном усе»; прохождение узла на спуске; прохождение ПТК на спуске; способы подхода сверху по натянутой наклонной веревке (троллей, «тироль»); испанский противовес; снятие с перил вверх; снятие с перил вниз; снятие пострадавшего дополнительным снаряжением.

5. Первая помощь

Теория:

Организация места пребывания пострадавшего до прихода спасателей. Диагностика травмы. Остановка кровотечений. Иммобилизация. Сердечно-легочная реанимация. В качестве ознакомления: перечень медикаментов в общеэкспедиционной аптечке, перечень медикаментов в аптечке ПБЛ.

Практика:

Практикум по оказанию первой помощи. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок. Зачет.

6. Снаряжение для спасательных работ

Теория:

Требования к снаряжению: веревка основная/вспомогательная, репшнур, стропы, точки крепления, фурнитура, блоки, зажимы, спусковые устройства, носилки.

Практика:

Практическое занятие по работе с разными типами носилок и системой KED.

7. Организация навески SRT

Теория:

Общие положения организации навески SRT**.**

Практика:

Практические занятия по организации навески SRT в различных условиях.

8. Транспортировка пострадавшего по технике BBT (Двухверевочная техника)

Теория:

Основные положения транспортировки пострадавшего по BBT.

Практика:

Практические занятия по организации навески BBT и транспортировке пострадавшего (с использованием носилок различных конструкций), прохождение учебных маршрутов.

9. Транспортировка пострадавшего по технике SSF (одноверевочная техника)

Теория:

Правила транспортировки пострадавшего по технике SSF, организация навески, коды узлов, элементы навески, алгоритмы действий спасателей.

Практика:

Практические занятия по организации навески SSF и транспортировке пострадавшего (с использованием носилок различных конструкций), прохождение учебных маршрутов. Сложные операции с носилками.

10. Действия и взаимодействие групп во время спасработ в пещерах

Теория:

Действия руководителя группы, действия спасателя, субординация групп.

11. Общая физическая подготовка

Теория:

Планирование и подготовка занятий по физической подготовке в зале и на открытом воздухе.

Практика:

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Тестирование общей физической подготовки. Упражнения, направленные на развитие общей выносливости мышц рук, ног и брюшного пресса, гибкости и осанки; воспитание ловкости и чувства равновесия. Способствующие

развитию силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, точности движений. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

12. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Тестирование специальной физической подготовленности, развитие специальной выносливости при перемещении с отягощением, развитие силовой выносливости при перемещении свободным лазанием, согласование действий рук и ног при перемещении по веревке, развитие специальной выносливости при перемещении с отягощением по рельефу, развитие силовой выносливости, при перемещении по спелео лестнице, развитие точной координации при перемещении по веревке.

13. Тактика и техника в соревнованиях по спасательным работам

Теория:

Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по участкам. Связки элементов транспортировки пострадавшего. Горизонтальная и вертикальная транспортировка. Переходы с подъема на спуск. Порядок осуществления технических приемов.

Практика:

Тактико-ситуационные задачи. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Участие в соревнованиях. Фиксация и анализ ошибок.

14. Тактика и техника в соревнованиях по спелеотуризму

Теория:

Способы движения участников. Способы транспортировки груза или «пострадавшего» на отдельных участках. Схемы используемых технических приемов. Количество используемого на дистанции снаряжения. Планируемое время прохождения дистанции. Порядок осуществления технических приемов. Порядок выхода на дистанцию и порядок работы спортсменов.

Практика:

Тактико-ситуационные задачи. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Подготовка и участие в соревнованиях. Фиксация и анализ ошибок.

15. Техника восхождений (скалолазания с нижней страховкой)

Теория:

Особенности нижней страховки. Снаряжение для нижней страховки. Виды восхождений.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Прохождение учебных маршрутов с использованием различных приемов. Проведение занятий в подгруппах под наблюдением педагога. Фиксация ошибок.

16. Техника скалолазания

Теория:

Хваты руками за рельефные зацепы. Постановка ног на рельефе. Движение траверсом по скальному рельефу. Движение в распоре с использованием двух стен. Движение заклиниванием в узких местах.

Практика:

Занятия проходят на скалодроме или скалах. Закрепить умение захватам (зацепам) сверху, сбоку и снизу, и постановке ног, лазание в упоре и распорах. Закрепить умение преодолевать скальный рельеф вверх, вниз и траверсом. Добиться согласованной работы

рук и ног при преодолении скального рельефа.

17. Организация связи в пещере

Теория:

Общая структура связи, требования к связи, голосовая связь, проводная связь, беспроводная связь.

Практика:

Практические занятия по организации связи и передаче информации различными способами.

18. Организация спасательных операций. Документация

Теория:

Иерархия спасательного отряда, штаб, планирование спасательной операции, отслеживание хода спасательной операции, документация.

Практика:

Опрос по теме.

19. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов обучения по программе. Перспективы дальнейшего обучения и/или занятий туризмом.

Практика:

Тестирование.

Дополнительная литература

Список литературы для использования педагогом:

1. Ж. Марбах и Б. Турте "Техника Альпийской Спелеологии", перевод К. Б. Серафимов.
2. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила. – СПб, 2016.
3. Правила транспортировки пострадавшего по технике SSF. – СПб, 2016.
4. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. – СПб, 2013.
5. Положение о системе подготовки кадров для спелеоспасения. – СПб, 2018.
6. Ричард Дэлани, Физика для промышленных альпинистов.
7. Руководство для спелеоспасателей, перевод К.Б. Серафимов.
8. Азбука одноверевочной техники, Петко Недков.
9. Занимательная спелеология, В.Н Дублянский.

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Ж. Марбах и Б. Турте "Техника Альпийской Спелеологии", перевод К. Б. Серафимов.
2. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила, СПб. - 2016 г.
3. Правила транспортировки пострадавшего по технике SSF. СПб. - 2016 г.
4. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. СПб. - 2013г.
5. Ричард Дэлани, Физика для промышленных альпинистов.
6. Азбука одноверевочной техники, Петко Недков.
7. Занимательная спелеология, В.Н Дублянский.

Интернет-источники:

1. Информационно-поисковая система "Пещеры" https://speleoatlas.ru/
2. Сайт Petzl: https://petzl.ru/article

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы (итоговый контроль). Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебных планах программы.

Формы контроля

Основные формы контроля:

- 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, подведение итогов походов, экспедиций, самостоятельная работа по подготовке выездных мероприятий, анализ самостоятельной работы по организации туристских мероприятий.

Сроки проведения:

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы и сдачи контрольных нормативов для определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения и проверки остаточных знаний и умений учащихся последующих годов обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, контроля качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимоанализа действий учащихся. Анализ итогов путешествий и соревнований – после каждого мероприятия.

Итоговый контроль – подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего года обучения и после реализации каждого модуля в форме анализа участия в экспедициях, походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

Критерии, параметры и показатели оценки результатов обучения

Оценка проводиться по трехбалльной системе.

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

Критерии оценки знаний:

<u>3 балла (высокий уровень освоения материала)</u> – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; знает алгоритм действий.

<u>2 балла (средний уровень освоения материала)</u> – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; не четко помнит алгоритм действий; периодически требуются подсказки педагога.

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

Критерии оценки умений:

<u>3 балла (высокий уровень освоения материала) –</u> 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 соблюдает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:
3 балла (высокий уровень) – 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:
3 балла (высокий уровень) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.
2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни 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 здоровом образе жизни; 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, фотогазета, видеоролик и слайдфильм.

Методические материалы

Педагогические методики и технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и документальных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.);
- информационно-телекоммуникационные системы.

Формы проведения занятий:

- лекция, семинар (4-8 год обучения);
- тренировка (все года обучения);
- выезд для закрепления знаний и навыков (все года обучения);
- обучающая игра (1-3 года обучения);
- видеозанятие (все года обучения);
- педагогическая стажировка (5-8 года обучения);
- инструкторская стажировка (5-8 года обучения);
- общефизическая подготовка (все года обучения);
- спортивные игры (все года обучения);
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие (все года обучения);
- ролевые игры, авантюрно-приключенческие игры (1-3 года обучения);
- конкурсы, эстафеты, олимпиады (1-3 года обучения);
- праздники, вечера туристской песни (все года обучения);
- поход, экспедиции, учебно-тренировочные сборы.

Дидактические материалы

1. Литература по темам занятий.
2. Фото и видеоархив.
3. Наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты, электронные презентации, атласы).
4. Подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, текстовые задания, темы контрольных и самостоятельных работ, творческих заданий и пр.)

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., ФиС, 1968.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
10. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
11. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.

13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур 1997.
16. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
17. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
18. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 1989.
19. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М., ЦРИБ «Турист», 1976.
21. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под. ред. Губаненкова С.М. – СПБ.: Издательский дом «Петрополис», 2007. – 278 с.
22. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. Автор-составитель Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 292 с.
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987.
24. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
25. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. – М., ФиС, 1986.
26. Спортивный туризм в системе образования / Под редакцией Губаненков С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008 – 196 с.
27. Спутник туриста. – М., ФиС, 1963.
28. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. – М., Профиздат, 1986.
29. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. – М., ФиС, 1983.
30. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков. – М., Просвещение, 1990.
31. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
33. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
34. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
35. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М., Профиздат, 1975.
36. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. / Алексеев А.А. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. / К. Антропов, М. Расторгуев – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин – М., Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. / А.Е. Берман – М., ФиС, 1968.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. / В.Г. Волович – М., Знание, 1990.
6. Григорьев В.Н. Водный туризм. / В.Н. Григорьев – М., Профиздат, 1990.
7. Из истории детского туризма в России (1918–2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. / Ю.С. Константинов – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., ЦДЮТур 1997.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники №1,2. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
13. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
14. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
15. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. Учебно-методическое пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999 – 176 с.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.
17. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М., ЦРИБ «Турист», 1976.
18. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М., Профиздат, 1987.
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Стрижев Ю.А. — Туристу о природе. — М., Профиздат, 1986.
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.

интернет-источники:

1. ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга – Официальный сайт: [Электронный ресурс] - http://ddtks.ru, Режим доступа: свободный.
2. Федерация спортивного туризма России – Официальный сайт: [Электронный ресурс] - http://www.tssr.ru, Режим доступа: свободный.
3. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга – Официальный сайт: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://rfstspb.ru/, свободный.
4. «Балтийский берег» – Официальный сайт: [Электронный ресурс] - http://www.balticbereg.ru, Режим доступа: свободный.
5. Поисковая система «Google» – Сайт: [Электронный ресурс] – https://www.google.ru, Режим доступа: свободный.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____
М.Д. Иваник

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Туризм. XXI век» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Инвариантная часть «Общая туристская подготовка»							
1 год	6108	04.09.2023	23.06.2024	40	101	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
1 год	6116	04.09.2023	23.06.2024	40	70	320	1 раз в неделю 2 часа, три раза в неделю по 8 часов
1 год	6129	05.09.2023	23.06.2024	40	90	320	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в месяц 8 часов
2 год	6212	05.09.2023	18.06.2024	40	90	320	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в месяц 8 часов
2 год	6215	04.09.2023	17.06.2024	40	100	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
2 год	6225	01.09.2023	23.06.2024	40	100	320	2 раза в неделю по 2 часа, два раза месяц по 8 часов
2 год	6231	07.09.2023	23.06.2024	40	69	320	1 раз в неделю 2 часа, три раза в неделю по 8 часов
2 год	6228	01.09.2023	21.06.2024	40	79	320	до 08.10.2023 1 раза в неделю 2 часа, 3 раза в месяц по 8 часов с 09.10.2023 1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 6 часов
3 год	6309	05.09.2023	19.06.2024	40	100	320	2 раза в неделю по2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
3 год	6310	05.09.2023	23.06.2024	40	100	320	2 раза в неделю 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов

Год обучения	Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	6313	02.09.2023	20.06.2024	40	100	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
3 год	6317	04.09.2023	03.07.2024	40	100	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
3 год	6318	04.09.2023	20.07.2024	40	105	320	2 раза в неделю 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
3 год	6319	03.09.2023	07.07.2024	40	72	320	1 раз в неделю 2 часа, 3 раза в месяц по 8 часов
3 год	6323	04.09.2023	01.07.2024	40	90	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
Вариативная часть «Специальная туристская подготовка»							
Модуль «Организаторы массовых туристских мероприятий»							
1 год	6407	05.09.2023	25.06.2023	40	100	360	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
1 год	6420	07.09.2023	23.06.2024	40	71	360	1 раз в неделю 3 часа, 3 раза в месяц по 8 часов
Модуль «Подготовка участников сложных туристских путешествий»							
1 год	6614	02.09.2023	06.07.2024	40	79	360	1 раз в неделю 2 часа, 4 раза в месяц по 8 часов
2 год	6432	06.09.2023	26.06.2024	40	70	360	1 раз в неделю 3 часа, 3 раза в месяц по 8 часов
2 год	6626	05.09.2023	20.06.2024	40	103	360	1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 3 часа, 2 раз в месяц по 8 часов
Модуль «Основы инструкторской деятельности»							
1 год	6424	02.09.2023	06.07.2024	40	102	360	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в месяц 4 часа, 1 раз в месяц 8 часов
1 год	6427	02.09.2023	08.07.2024	40	102	360	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в месяц 4 часа, 1 раз в месяц 8 часов
2 год		В этом учебном году не реализуется					
Модуль «Основы спасательных работ в путешествиях»							
1 год		В этом учебном году не реализуется					
Модуль «Спелеотуризм»							
1 год		В этом учебном году не реализуется					
2 год		В этом учебном году не реализуется					
3 год	6811	05.09.2023	23.06.2024	40	81	400	1 раз в неделю 2 часа, 4 раза в месяц по 8 часов

* - один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, выездов, учебно-тренировочных сборов, экспедиций, походов, соревнований, занятий в помещениях и на местности.