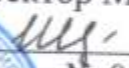


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2026 г.
протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР

 /Иванов Р.Ж./

Приказ № 01-09/91

«31» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Туризм»

(наименование программы)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: (432ч: 1 год - 144ч., 2 год - 144ч., 3 год - 144 ч.)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе социального заказа

ID-номер Программы в Навигаторе: 59148

Разработчики:

Белусова О.В.,

заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

Котлярова Н.Н.,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

г. Армавир, 2026

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Направленность программы	4
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	5
1.3	Отличительные особенности программы	6
1.4	Адресат программы	7
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	8
1.6	Цели и задачи программы	8
1.7	Режим занятий	9
1.8	Форма обучения	10
1.9	Особенности организации образовательного процесса	10
1.10	Содержание программы	12
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	12
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	13
1.10.3	Учебный план 3 год обучения	14
1.11	Содержание учебно-тематического плана	15
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	24
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	26
	Раздел 2. Воспитательная работа	
2.1	Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	27
2.2	Формы и методы воспитания	28
2.3	Условия воспитания, анализ результатов	29
2.4	Календарный план воспитательной работы	29
	Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
3.1	Календарный учебный график	30
3.2	Условия реализации программы	30
3.3	Материально-техническое обеспечение	31
3.4	Кадровое обеспечение	31
3.5	Учебно-методическое обеспечение	32
3.6	Иные условия реализации программы	33
3.7	Формы контроля и виды аттестации	33
3.8	Методическое обеспечение программы	34
3.9	Оценочные материалы	34
3.10	Список литературы	37
	Раздел 4. Методическое сопровождение.	
	Приложение 1	41
	Приложение 2	45
	Приложение 3	52
	Приложение 4	59

Нормативно-правовые основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р; 6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)

8. Стратегия "Цифровая трансформация образования 15.07.2021 г. и Распоряжение Правительств РФ от 02.12.21 г. № 3427-р Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

11. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28.04.2017 г.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2019 г.)

14. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2024 г.)

15. Устав МБУДО ЦДЮТУР принят общим собранием трудового коллектива, 10 сентября 2015 г., утверждён приказом управления образования администрации муниципального образования город Армавир от 6 октября 2015 г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, изучению Родного края и любви к малой родине, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» туристско-краеведческого направления включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических номинаций (скалолазание, альпинизм, турмногоборье, водный туризм), спортивного ориентирования, основных знаний по краеведению. Сам вид «Пешеходный туризм» подразумевает владение всеми необходимыми возможными элементами приобретенных знаний, умений и навыков туризма во всех его проявлениях.

Учебная программа, в данном направлении, захватывает широкий спектр знаний обучающихся по многим школьным дисциплинам:

- география (работа с компасом, картой);
- ботаника (знание лекарственных растений, подбор трав к чаю, выбор древесины для топлива, сбор ягод, диких плодов);
- анатомия (оказание первой медицинской помощи);
- математика (определение расстояния, размеров геометрическим способом, математические вычисления при работе по составлению меню, маршрутных расчетов);
- история (основа краеведческой подготовки);
- астрономия (ориентирование по небесным светилам, по звездам);
- физкультура (освоение элементов многих видов спорта);
- труд (ремонтные работы, работы по благоустройству лагеря);
- музыка (обучение игры на гитаре, хоровое и сольное пение).

Школьный и учебный процесс от этого не только не страдает, но и получает дополнительную поддержку в плане закрепления и пополнения знаний по этим и другим предметам в процессе обучения туризма.

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления основ мастерства туристов, а привлечение детей в возрасте 7 лет к регулярным занятиям спортивным туризмом, позволяет увеличить начальный период обучения, уделить больше времени целенаправленному овладению различными компетенциями, необходимыми туристу. **Актуальность** данной программы в том, что она значительно влияет на психологию обучающихся в формировании чувств (или их развития и совершенствования) любви к прекрасному, умение ценить красоту, человечности и тех качеств личности, которые необходимы при групповой работе. Занятия позволяют обучающимся в значительной степени получить удовлетворение в двигательной, познавательной и развлекательной потребности. Но вместе с тем воспитывает желание постоянно самосовершенствоваться, стремление к познанию и всестороннему развитию личности.

Новизна данной программы заключается в том, одним из важнейших вопросов планирования обучения является распределение программного материала по образовательным модулям, каждый из которых равен одному-двум месяцам обучения и дополняют друг друга. В учебный план обязательными образовательными модулями включена подготовка по таким тесным с туризмом видам спорта как спортивное ориентирование и скалолазание, краеведение, таким образом, обучающиеся получают возможность заниматься туризмом параллельно со спортивным ориентированием и скалолазанием на территории одной местности.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса любой направленности является специализированная физическая нагрузка. В свою очередь тренировочный процесс подразумевает определенный рост спортивного мастерства регулярное планомерное воздействие физической нагрузки на организм ребенка.

Наконец, туризм пешеходный является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Он решает проблему занятости детей, позволяет сочетать досуг с образовательной деятельностью.

Педагогическая целесообразность. Пешеходный туризм является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом он получает все большее признание.

Как вид спорта - пешеходный туризм играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины. Программа предполагает обязательное участие спортсменов в соревнованиях городского, краевого и всероссийского уровня, что дает возможность повысить свое мастерство и познакомиться с различными школами этого вида спорта.

Данная программа учитывает все психологические аспекты взаимоотношений в группе, факторы устойчивости группы, воспитание сознательной дисциплины, активную подготовку к походу всех участников,

психологические тренинги, так как возрастные особенности детей, обучающихся по данной программе – это начало переходного периода, возникновения психологической несовместимости в туристской группе, борьбе за лидерство, конфликт малых групп.

Данная программа способствует развитию и увеличению двигательной активности детей. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике и технике по видам пешеходного туризма положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы обучающихся, особенно в условиях пребывания в природной среде.

Программа направлена на **социально-экономическое развитие** МО г. Армавир, так как предполагает:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимное уважение;
- самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- развитие у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и трудолюбие, ответственное отношение к профессиональной, добровольческой (волонтерской) деятельности, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
- формирование социально – активной, самостоятельной, ответственной личности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя индивидуальность учащегося;
- формирование экологической культуры устойчивой мотивацию к занятию туризмом, здоровому образу жизни, содержательному и увлекательному досугу.

1.3. Отличительные способности программы

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ является модульное построение содержание программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Туризм» состоит из трех последующих модулей: модуль 1. «Теоретическая и начальная

практическая подготовка», модуль 2. «Основы туристской подготовки», модуль 3. «Спортивное ориентирование».

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2, 3 год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Традиционно в отечественной психологии выделяют три возрастных периода школьного возраста: младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский.

Младший школьный возраст (*7-11 лет*). В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Учащиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием и памятью. Формируется абстрактно-понятийное мышление. Игра остаётся – и, безусловно, важна, особенно в начале возрастного периода, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер.

Подростковый и юношеский возраст иногда объединяют в отроческий период (*11- 17 лет*). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (*11-14 лет*) в качестве мотива, у юноши (*14-17 лет*) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределения в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте дети ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. И в этом смысле к педагогу предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков с различными образовательными потребностями. Предусмотрено обучение по индивидуальному образовательному маршруту. (приложение 4).

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, помимо развития физических способностей, приобретут опыт положительного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Участие в программе поможет им отвлечься от печальных событий, обид, снять нервное напряжение, обрести радостное, приподнятое настроение в процессе творческой работы.

Талантливые (одаренные, мотивированные) дети получают возможность удовлетворить свои творческие потребности и возможность самореализации.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 432ч: 1 год - 144ч., 2 год - 144ч., 3 год – 144 ч.

Срок реализации программы - 3 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие гармоничной личности ребёнка, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности. Довести уровень знаний, умений и навыков до необходимой степени мастерства.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

в области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

в области образования:

- научить безопасно организовывать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением необходимых экологических норм;
- научить самостоятельно, подготавливаться к походу, определять его степень сложности, объем необходимого снаряжения и рассчитывать по

походному «меню» необходимый объем продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечения выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

в области физической подготовки:

- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.).

- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Форма обучения

Форма обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов;

- участие в учебно-тренировочных сборах;
- проведение открытых занятий;
- общая и специальная физическая и техническая подготовка;
- походы;
- медицинский контроль.

Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:

- развитие способностей творческого мышления обучающихся достигается факультативными и индивидуальными занятиями;

- семинары повышают эффективность коллективной работы;
- с целью углубления знаний обучающихся проводятся консультации;
- экскурсии углубляют, закрепляют и конкретизируют теоретические знания, способствуют расширению информационного поля личности;

- практикумы и зачетные занятия формируют у учащихся навыки и умения выполнять практические операции, связанные с непосредственным приложением приобретенных знаний;

- неформальное личное общение педагога с обучающимися.

Допускается изучение отдельных тем с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Форма организации занятий при необходимости применения дистанционного обучения: - занятия проводятся в форме рассылки теоретического материала (слайды, иллюстрации, текст к занятию, видеозаписи педагога с подробными объяснениями,) и задание для выполнения практической части занятия средствами мессенджера Сферум, МАХ, электронной почты. При этом используются следующие формы учебных занятий: онлайн тестирования; видеоконференции; онлайн обсуждения; участие в онлайн конкурсах; выполнение практических заданий.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся.

Теоретическая подготовка предусматривает лекционные занятия и семинары, а это в свою очередь значительно ущемляет практическую сторону

подготовки, то есть ту самую специализированную физическую работу, которая впоследствии и определяет уровень мастерства туристов - как спортсменов, готовых к прохождению категорийных походов. Поэтому уже с первого года обучения, необходимо, основной багаж теоретических знаний преподносить не столько на семинарах и лекциях, сколько в практической работе с последующим конспектированием необходимой информации.

Игровая и соревновательная форма занятий значительно повысит интерес обучающихся к объединению, что послужит развитию специальных способностей, расширению знаний, совершенствованию умений и навыков, формируя у них наряду с физическими показателями и специализированными навыками те духовные качества, которые определяют личность ребенка, его индивидуальность в положительном их проявлении.

Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Программа включает теоретические занятия, практические занятия в помещении, на местности, на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, а так же походы выходного дня, многодневные спортивные походы, участие в экскурсиях, экспедициях и соревнованиях разного уровня.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.10. Содержание программы

1.10.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

Таблица 1.					
№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	История развития туризма. Виды туризма.	1	1		беседа
1.2	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	беседа
1.3	Этика и психология походной жизни. Экология. Основы гигиены туристов. Профилактика заболеваний.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	3	6	беседа
Всего по модулю		22	10	12	
Модуль 2. Основы туристской подготовки.					
2.1	Погода в походе.	3	3		беседа
2.2	Краеведческая подготовка.	6	6		беседа
2.3	Организация туристского путешествия. Тактика и техника. Правила движения в походе (учебно-тренировочный выход).	27	3	24	педагогическое наблюдение, диагностика
2.4	Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
2.5	Туристический быт. Походное меню.	9	3	6	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.6	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.	5	5		педагогическое наблюдение, диагностика
2.7	Подготовка к походу.	6	6		беседа
2.8	Проведение походов выходного дня.	40		40	педагогическое наблюдение, диагностика
2.9	Подведение итогов.	6	6		беседа
2.10	Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.	1	1		беседа
Всего по модулю		112	36	76	
Модуль 3. Спортивное ориентирование.					
3.1	Спортивное ориентирование как вид спорта.	1	1		беседа
3.2	Топографическая подготовка.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		10	4	6	
Итого по программе		144	50	94	

1.10.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 2):

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	Чем полезны и интересны турпоходы и путешествия. Вводные занятия.	1	1		беседа
1.2	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение
1.3	История развития туризма. Состояние туризма в России, мире.	1	1		беседа
1.4	Организация туристского путешествия. Тактика и техника.	5	1	4	педагогическое наблюдение
1.5	Этика и психология походной жизни. Экология.	1	1		беседа
Всего по модулю		17	7	10	
Модуль 2. Основы туристской подготовки.					
2.1	Краеведческая подготовка.	5	1	4	диагностика
2.2	Погода в походе.	3	1	2	беседа
2.3	Туристический быт. Походное меню.	5	1	4	беседа, диагностика
2.4	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.	4	1	3	педагогическое наблюдение
2.5	Самостоятельное наведение переправ.	6	2	4	диагностика
2.6	Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.	16	2	14	педагогическое наблюдение
2.7	Тактика при прохождении дистанции.	5	1	4	диагностика
2.8	Выживание в природной среде.	5	1	4	диагностика
2.9	Подготовка к походу.	9	3	6	диагностика
2.10	Проведение выездов, выходов и походов. Учебно-тренировочные занятия.	50		50	педагогическое наблюдение
2.11	Подведение итогов.	9	9		беседа
Всего по модулю		117	22	95	
Модуль 3. Спортивное ориентирование.					
3.1	Топографическая подготовка. Соревнования по спортивному ориентированию.	5	2	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		5	2	3	
Модуль 4. Скалолазание.					
4.1	Использование специального и личного снаряжения для скалолазания на искусственном рельефе.	2	1	1	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Скальный рельеф (понятия: стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ и др.)	3	1	2	педагогическое наблюдение
Всего по модулю		5	2	3	
Итого по программе		144	33	111	

1.10.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 3):

Таблица 3.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	Вводное занятие.	3	3		беседа
1.2	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение
1.3	Организация туристского путешествия. Тактика и техника.	5	1	4	диагностика
1.4	Этика и психология походной жизни. Экология.	1	1		беседа
Всего по модулю		18	8	10	
Модуль 2. Основы туристской подготовки.					
2.1	Краеведческая подготовка.	6	2	4	беседа, диагностика
2.2	Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение
2.3	Туристический быт. Походное меню.	9	3	6	педагогическое наблюдение
2.4	Погода в походе.	7	3	4	беседа
2.5	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.	7	3	4	педагогическое наблюдение, диагностика
2.6	Туристские узлы.	6	3	3	диагностика
2.7	Ориентирование на дистанции.	6	2	4	педагогическое наблюдение
2.8	Подготовка к походу.	7	1	6	диагностика
2.9	Проведение выходов и походов.	17	1	16	педагогическое наблюдение
2.10	Подведение итогов.	2	2		беседа
2.11	Соревнования по спортивному туризму	26	2	24	педагогическое наблюдение
Всего по модулю		102	25	77	
Модуль 3. Спортивное ориентирование.					
3.1	Топографическая подготовка.	5	1	4	диагностика
3.2	Соревнования по спортивному ориентированию.	9	1	8	педагогическое наблюдение
Всего по модулю		14	2	12	
Модуль 4. Скалолазание.					
4.1	Техника безопасности. Стаховка.	4	1	3	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Соревнования по скалолазанию.	6	2	4	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		10	3	7	
Итого по программе		144	38	106	

1.11. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1 год обучения

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. История развития туризма. Виды туризма.

Теоретические занятия: основные вехи развития туризма в стране. Виды туризма, их отличие и особенности (пешеходный, горный, водный, парусный, авто-мото, велосипедный, спелео, комбинированный, конный и др.).

1.2. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дороге. Опасности в туристских походах: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.3. Этика и психология походной жизни. Экология. Основы гигиены туристов. Профилактика заболеваний.

Теоретические занятия: досуг в походе. Туристские законы, кодекс, традиции. Утилизация мусора. Спортивные и подвижные игры в походе. Интеллектуальные туристские конкурсы. Бардовские песни.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Причины теплового и солнечного удара. Закаливающие процедуры.

1.4. Личное и групповое снаряжение.

Теоретические занятия: Личное снаряжение туриста (личное и специальное личное), групповое снаряжение (бивуачное, групповое специальное). Хранение и уход за ним. Контроль. Ответственность при работе со снаряжением. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Личное и групповое снаряжение. Эксплуатация. Ремонт. Распределение нагрузки.

Практические занятия: рассмотрение личного и группового снаряжения, укладка рюкзака. Ремонт снаряжения. Распределение нагрузки.

Модуль 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Погода в походе.

Теоретические занятия: кратковременный и долгосрочный прогноз. Прогноз погоды на сегодня, на ближайшие дни.

2.2. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: география края. Растительный и животный мир края. Рельеф, реки, озера. Население края. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.

2.3. Организация туристского путешествия. Тактика и техника. Правила движения в походе (учебно-тренировочный выход).

Теоретические занятия: распределение обязанностей в группе. Нормы переходов. Разработка планов маршрута. Сложность походов. Разработка проекта маршрута. Подготовка к переходу. Должностные обязанности. Требования. Распределение в группе. Спортивная классификация походов. Проектирование маршрута. Нормы переходов. Техника безопасности.

Особенности передвижения по пересеченной местности и преодоления локальных препятствий (отрабатывается в походе выходного дня).

Практические занятия: разработка планов и проекта маршрута. Проведение похода выходного дня (учебно-тренировочный выход).

2.4. Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.

Теоретические занятия: узлы (проводник восьмерка, восьмерка одним концом, встречный, стремя, прямой, булинь, шкотовый, брамшкотовый, бахмана, штык). Страховка. Самостраховка. Сопровождение. Страховочные перила. Классификация дистанций туристского многоборья. Предназначение узлов. Самостраховка альпенштоком, на перилах. Особенности дистанции 1 класса.

Практические занятия: установка и сбор палатки. разведение костра. Работа с альпенштоком. Движение по перилам. Зачет по физической подготовке. Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий на мастер-классах, учебно-тренировочных выходах или на соревнованиях.

2.5. Туристский быт. Походное меню.

Теоретические занятия: безопасный бивак. Гигиенические требования к биваку. Порядок в палатках. Бивак с комфортом. Особенности выбора продуктов для питания в походе. Стандартное меню туриста. Обязанности дежурного.

Практические занятия: благоустройство бивака. Походное меню. Дежурство у костра.

Выбор места бивака, обустройство места для костра, организация укрытия от дождя, установка и снятие палатки. Распределение должностей во время совершения похода выходного дня.

2.6. Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия: раны. Виды кровотечений. Вывихи, переломы. Ожоги. Профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка

пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечении, ожоге, вывихе.

2.7. Подготовка к походу.

Теоретические занятия: комплектование группы. Количественный состав. Распределение должностных обязанностей в походе. Подбор снаряжения. Продукты. Хронологический дневник похода. Техника безопасности в дороге на маршруте.

2.8. Проведение выходов и походов.

Теоретические занятия: выполнение должностных обязанностей в походе. Ответственность за безопасность похода, ведение хронологического дневника похода. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи походов (выходов). Краткая информация по району.

Практические занятия: походы, экскурсии, участие в соревнованиях, тренировочные выходы.

2.9. Подведение итогов.

Теоретические занятия: отчет похода. Оценка отчета. Заполнение дневника похода, анкеты. Критерии оценки отчета по походу. Дневник похода. Анкетирование. Оформление отчета похода.

2.10. Вербка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.

Теоретические занятия: виды веревок. Маркировка веревки, ее хранение и перенос.

Модуль 3. Спортивное ориентирование.

3.1. Спортивное ориентирование как вид спорта.

Теоретические занятия: определение «спортивное ориентирование». Виды ориентирования: бегом (спортивное ориентирование бегом), на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах), на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах), пешком и на колясках (спортивное ориентирование по тропам — соревнования для спортсменов инвалидов).

Виды соревнований: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование по тропам, ориентирование на маркированной трассе, рогейн.

Соревнования по другим критериям: времени суток (дневные, ночные); по взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные); по способу организации старта (раздельный, гандикап, общий).

3.2. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия: топографические и спортивные карты. Компас. Определение расстояний. Условные обозначения различных карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Чтение карты. Приемы ориентирования. Определение точки стояния. Составление абриса. Топография и спортивные карты. Как пользоваться компасом? Определение азимута. Движение по азимуту.

Чтение карты. Определение расстояния на предмет движения по нитке. Абрисная съемка.

Практические занятия: топографические и спортивные карты. Компас. Градусные меры. Стороны света. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. «Грубое» азимутальное движение. Определение расстояния на предмет. Условные обозначения. Рельеф на местности. чтение рельефа на карте. Ориентирование по карте. Определение места положения. Движение по «нитке». Абрисная съемка. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2 год обучения

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Вводное занятие.

Теоретические занятия: рассказы участников походов. Просмотр фотографий и видео материалов предыдущих походов. Утверждение списков. Анкетирование.

1.2. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорогах. Опасности в туристских путешествиях: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения. Причины гибели в горах.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.3. История развития туризма. Состояние туризма в крае, России, городе.

Теоретические занятия: развитие туризма в России. Направление, разновидности туризма. Участие в городских соревнованиях. Туризм в России, в городе. Разновидности туризма.

1.4. Организация туристского путешествия. Тактика и техника.

Теоретические занятия: инструкция по организации и проведению походов. Смета похода. Варианты смет. Составление смет. Аварийность походов. Необходимый уровень специальной туристской подготовки. Маркировка на маршруте.

Практические занятия: составление сметы похода. Закупка продуктов. Комплектование медицинской аптечки. Подготовка документов: маршрутные листы или книжки, медицинские допуски, страховки от несчастного случая, ксерокопии документов, пропуска в Заповедник и национальный парк, приказ от учреждения. Постановка группы на учет в МЧС.

1.5. Этика и психология походной жизни. Экология.

Теоретические занятия: песни у костра. Бардовские, авторские песни. Песня - визитная карточка группы. Спортивные игры. Целесообразность утилизации мусора. Спортивные игры.

Модуль 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: памятники истории и культуры. Топонимы. Паспорт находки. Транспортные магистрали, музеи края. Наиболее интересные места для походов и экскурсий. География горных вершин мира, края. Памятники истории и культуры. Топонимы. Описание историко-краеведческих объектов в походе.

Практические занятия: описание природных и исторических объектов в походе. Посещение экскурсионных объектов, памятников истории и культуры.

2.2. Погода в походе.

Теоретические занятия: прогноз погоды в горах, зимой. Прогноз погоды в горах летом, в период межсезонья, прогноз зимой.

Практические занятия: прогноз в походе в зимний период.

2.3. Туристский быт. Походное меню.

Теоретические занятия: оборудование кострища, дровница. Кухня. Порядок в лагере. Сушка вещей. Стандартный набор продуктов. Посуда для приготовления пищи. Приготовление пищи из мяса, рыбы. Растительная пища. Дежурство. Бивачные работы. Приготовление мясных и рыбных блюд. Дежурство у костра.

Практические занятия: бивачные работы. Приготовление пищи из мяса, рыбы. Дежурство у костра. Определение места для забора вода и умывания, определение места туалетов, техника безопасности.

2.4. Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия: обморожение. Отравление. Поражение от змей и насекомых. Тепловой и солнечный удары. Оказание первой доврачебной помощи при переломе. Лекарственные растения. Как применяют лекарственные растения, и в каких случаях.

Практические занятия: наложение шины при переломе. Фиксация конечностей.

2.5. Самостоятельное наведение переправы.

Теоретические занятия: Самостоятельное наведение параллельной переправы, навесной переправы, переправы через бревно и переправы маятником.

Практические занятия: наведение переправы в природной среде.

2.6. Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.

Теоретические занятия: узлы. Страховочные системы. Самостраховка. Страховка. Сопровождение. Преодоление препятствий по перилам. Узлы. Их предназначение. Движение с альпенштоком. Особенности дистанции 2 класса. Зависимость технических приемов, применяемых на дистанции от сложности

рельефа; количества и веса специального снаряжения; количества и последовательности технических этапов.

Практические занятия: вязка узлов. Работа с альпенштоком. Движение по перилам с самостраховкой, сопровождением. Зачеты по физической подготовке. Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий. Проведение учено-тренировочных стартов.

2.7. Тактика при прохождении дистанции.

Теоретические занятия: тактические и технические приемы при прохождении дистанции 1, 2 класса.

Практические занятия: отработка тактических приемов при прохождении дистанции на мастер-классах, учебно-тренировочных выходах или на соревнованиях.

2.8. Выживание в природной среде.

Теоретические занятия: ориентирование в природной среде по местным признакам. Ориентирование в условиях ЧС. Как соорудить укрытие от дождя. Как развести костер. Виды костров. Обустройство жилища в дикой природе в условиях ЧС.

Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила. Переноски пострадавшего на носилках.

Практические занятия: добывание и обеззараживание воды, сооружения укрытия от дождя, разведение костра, вязка носилок, изготовление витаминных салатов и чаев.

2.9. Подготовка к походу.

Теоретические занятия: выбор района похода. Маршрут. Картографический материал. Походная документация, распределение нагрузки. Подготовка к оформлению отчета. Должностные обязанности в походе. Групповое снаряжение и продукты. Работа с картографическим материалом. Походная документация. Предварительные работы по оформлению отчета.

Практические занятия: определение количественного состава группы. Распределение должностных обязанностей, дежурства. Подбор, распределение и укомплектование группового снаряжения и продуктов. Хронологический дневник. Работа с картографическим материалом. Оформление походной документации. Изучение района предстоящего похода. Предварительные работы по оформлению отчета. Распределению нагрузки.

2.10. Проведение выездов, выходов и походов. Учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия: инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи походов и выходов. Краткая информация по району.

Практические занятия: походы, экскурсии, участие в соревнованиях, тренировочные выходы.

2.11. Подведение итогов.

Теоретические занятия: анализ походов. Анкетирование. Заполнение дневника похода. Оформление отчета о походе. Фотоотчет.

Модуль 3. Спортивное ориентирование.

3.1. Топографическая подготовка. Соревнования по спортивному ориентированию

Теоретические занятия: ориентирование по звездам. Определение расстояний на местности. Выбор пути в движении. Тактико-технические приемы. Определение нитки маршрута. Ориентирование по звездам. Определение расстояний на местности. Выбор нитки маршрута.

Практические занятия: определение сторон света по звездам. Определение расстояний на местности (длина препятствия). Выбор маршрута. Влияние рельефа, характера растительности на "нитку" маршрута.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль 4. Скалолазание.

4.1. Использование специального и личного снаряжения для скалолазания на искусственном рельефе.

Теоретические занятия: веревка для скалолазания, ее характеристика, карабины, страховочные системы и правила их одевания, спусковые устройства восьмерки и

правила пользования ими.

Практические занятия: Отработка данной темы на практическом занятии на скалодроме, тренажере (искусственный рельеф).

4.2. Скальный рельеф (понятие: стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ и др.)

Теоретические занятия: понятие рельеф. Горный рельеф, скальный рельеф. Характеристика и особенности таких видов скального рельефа как стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода.

3 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теоретические занятия: календарь соревнований по спортивному ориентированию и туризму, скалолазанию. Предполагаемые походы в учебном году.

Сбор социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год.

1.2. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорогах. Опасности в туристских путешествиях: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения. Причины гибели в горах.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.3. Организация туристского путешествия. Тактика и техника.

Теоретические занятия: подбор литературы и карт по походам. Взаимопомощь. Психологическая совместимость, волевые качества. Особенности переходов в различных условиях. Работа с литературой и картографическим материалом по предстоящему походу.

Практические занятия: работа с литературой, картографическим материалом. Исполнение должностных обязанностей в походе.

1.4. Этика и психология походной жизни. Экология.

Теоретические занятия: особенности взаимоотношений в группе. Некоторые пункты из туристского кодекса. Позитивные и негативные стороны воздействия групповых взаимоотношений на результат похода, выхода, соревнований. Взаимоотношение с руководителем. Особенности взаимоотношений в группе. Влияние взаимоотношений на результат мероприятия.

Модуль 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: памятники истории и культуры. Топонимы. Паспорт находки. Транспортные магистрали, музеи края. Наиболее интересные места для походов и экскурсий. География горных вершин мира, края. Памятники истории и культуры. Топонимы. Описание историко-краеведческих объектов в походе.

Практические занятия: описание природных и исторических объектов в походе.

2.2. Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.

Теоретические занятия: движение первого участника. Самонаведение перил при командном преодолении локальных препятствий. Сдергивание веревок. Лидер на дистанции. Особенности преодоления дистанции 3 класса.

Практические занятия: навесная переправа. Преодоление оврага, ручья по бревну. Подъем, спуск по перилам. Траверс склона. Зачеты по физической подготовке.

2.3. Туристский быт. Походное меню.

Теоретические занятия: оборудование лагеря для многодневного пребывания. Навесы. Выполнение должностных обязанностей на биваке. Ночное

дежурство. Хранение продуктов. Секреты походной кулинарии. Особенности ночного дежурства. График дежурства. Дежурство у костра, по лагерю.

Практические занятия: бивачные работы дежурство у костра. Дежурство по лагерю.

2.4. Погода в походе.

Теоретические занятия: прогноз погоды по метеорологическим наблюдениям. Народные приметы.

Практические занятия: прогноз погоды в походе. Проведение учебно-тренировочного выхода.

2.5. Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия: поражение от змей и насекомых.

Практические занятия: оказание первой доврачебной помощи при повреждении костей таза, туловища, головы. При тепловом и солнечном ударах. Транспортировка пострадавшего.

2.6. Туристские узлы.

Теоретические занятия: использование уже изученных туристских узлов для организации переправ.

Практические занятия: отработка на учебно-тренировочном выходе видов узлов и их использование в спортивном туризме.

2.7. Ориентирование на дистанции.

Теоретические занятия: способы ориентирования: по направлению (по грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, бег с точным чтением карты. Выбор рационального пути движения.

Практические занятия: отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий. Оработка на практике приемов спортивного ориентирования.

2.8. Подготовка к походу.

Теоретические занятия: техника безопасности в походе. Отчет похода. Личный дневник похода.

Практические занятия: определение количественного состава группы. Распределение должностных обязанностей в группе. Распределение нагрузки.

2.9. Проведение выходов и походов.

Теоретические занятия: инструктаж по ТБ. Цели и задачи походов (выходов). Краткая информация по району.

Практические занятия: походы, экскурсии, участие в соревнованиях, тренировочные выходы.

2.10. Подведение итогов.

Теоретические занятия: анализ походов. Анкетирование. Заполнение дневника похода. Оформление отчета похода. Фотоотчет.

2.11. Соревнования по спортивному туризму.

Теоретические занятия: виды соревнований, регламент, правила проведения. Судейство.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Модуль 3. Спортивное ориентирование.

3.1. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия: ориентирование по рельефу, почве, ветру, снегу, постройкам, по звездам, по луне, растениям, животным. Ориентирование на местности по ветру, снегу, близ населенных пунктов, по небесным светилам, по флоре и фауне.

Практические занятия: ориентирование на пересеченной местности. Определение сторон света, близ поселка.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды соревнований, регламент, правила проведения. Судейство.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль 4. Скалолазание.

4.1. Техника безопасности. Страховка.

Теоретические занятия: виды страховки, техника безопасности при организации страховки.

Практические занятия: Обучение узла булинь для лазания с верхней страховки, обучение страховки с верхней веревкой, обучение самостраховки (правильное падение).

4.2. Соревнования по скалолазанию.

Теоретические занятия: виды соревнований, регламент, правила проведения. Судейство.

Практические занятия: участие в соревнованиях по скалолазанию.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Ожидаемые результаты.

1 год обучения

Должны знать:

- правила техники безопасности в походе и на занятиях туризмом;
- основное групповое и личное снаряжение, основные требования к нему, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака;
- профилактику опасностей и травм в походе;
- способы хранения продуктов в походе;

Должны уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение для однодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- соблюдать права и обязанности участников туристского похода;
- выполнять физические упражнения на развитие физических способностей, выполнять разминку и заминку;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- готовить пищу в походных условиях.

2 год обучения

Должны знать:

- опасности в туристских путешествиях;
- причины гибели в горах;
- история развития туризма в России;
- инструкцию по организации и проведению походов;
- памятники истории и культуры;
- особенности прогноза погоды в горах, зимой;
- стандартный набор продуктов для похода, места хранения;
- посуда для приготовления пищи в походе, места ее хранения;
- лекарственные растения и их применение;
- виды переправ, способы их наведения;
- виды узлов;
- ориентирование в природной среде по местным признакам.

Должны уметь:

- составлять сметы похода;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- описывать историко-краеведческие объекты в походе;
- собирать рюкзак в соответствии с погодными условиями;
- определять места для забора воды и умывания;
- выполнять бивачные работы;
- наложить шину при переломе;
- наводить переправы в природной среде;
- движение по перилам с самостраховкой, сопровождением;
- добывание и обеззараживание воды.

2 год обучения

Должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий, походов, соревнований;
- опасности в туристских путешествиях;
- особенности переходов в различных условиях;
- особенности взаимоотношений в группе;
- памятники истории и культуры;
- описание историко-краеведческих объектов в походе;
- самонаведение перил при командном преодолении локальных препятствий;
- оборудование лагеря для многодневного пребывания;
- выполнение должностных обязанностей на биваке;
- способы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударах;

- использование уже изученных туристских узлов для организации переправ;

- способы ориентирования на дистанции;
- краткую информацию по району похода;
- суточный график движения на маршруте
- регламент соревнований по спортивному туризму;
- виды и регламент соревнований по спортивному ориентированию.

Должны уметь:

- сориентироваться при возникновении опасности в путешествии;

- организовывать переходы в различных условиях;

- налаживать взаимоотношения в группе;

- самонаводить перила при командном преодолении локальных препятствий;

- оборудовать лагерь для многодневного пребывания;

- выполнять должностные обязанности на биваке;

- оказывать первую доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударах;

- использовать туристские узлы для организации переправ;
- ориентироваться на дистанции;
- собирать краткую информацию по району похода;
- соблюдать суточный график движения на маршруте.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся.

1. Зачет «Костер».
2. Установка палатки командой.
3. Ориентирование на местности (парковая зона). Определение расстояния по карте.
4. Вязка туристских узлов (шесть).
5. Медицинская подготовка (по опроснику).
6. Вопросы по краеведению.
7. Прохождение дистанции I класса (лично) по турмногоборью.
8. Поход I категории сложности.

Раздел 2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

2.1 Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целями воспитательной деятельности является:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимное уважение;
- бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации;
- развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и трудолюбие, ответственное отношение к профессиональной, добровольческой (волонтерской) деятельности, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

Задачи воспитательной деятельности является:

- усвоении обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют **целевые ориентиры воспитания** как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Основными целевыми ориентирами воспитания туристско-краеведческой направленности являются:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре;
- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культуры общения, взаимопомощи, эстетической культуры;

- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;
- стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России

2.2 Формы и методы воспитания.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Проведение части **практических занятий** предусмотрено в местах представляющие культурную и историческую ценность наследия МО г. Армавир.

При проектировании содержательной части раздела о воспитании педагог самостоятельно выбирает формы организации учебно-воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

В процессе воспитания педагогу обязательно отмечать успехи детей, при этом обеспечивать понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России.

2.3 Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности: формирование героико-патриотических позиций; формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни. Поэтому основными условиями организации деятельности обучающихся являются беседы, проведение экскурсий, соревнований в местах имеющих культурное и историческое значение в истории России и МО г. Армавир.

2.4 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	История развития туризма в России	Сентябрь	беседа
2.	Спорт в годы Великой Отечественной Войны	Октябрь	беседа
3.	Топографическая карта местности, бои в районе п. Фордштадт, п. Прикубанский	Октябрь, март	соревнования
4.	Линия обороны от немецко-фашистских захватчиков	Январь	экскурсия
5.	Экскурсия, посещение памятников Великой Отечественной Войны, ДОТ им. Плехуна, мемориал 6680	Январь, май	экскурсия
6.	Приготовление пищи народов России на костре	Октябрь, апрель	Поход выходного дня

Раздел 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.

Количество учебных недель – 36.

Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Календарный учебный график представлен в таблице 3:

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, совершением походов выходного дня. В основном это осуществляется на практических занятиях.

Педагогам необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающихся.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по туризму, руководитель должен ставить цели на каждом занятии обучающимся. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практическая безопасная организация преодоления препятствий). Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка. Вопросы техники безопасности рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действиях юных туристов.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

3.3. Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Программное обеспечение.

3.4. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

1. Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт организации и проведения многодневных походов различных категорий.

3.5. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 4.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: ковёр Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация,	Оборудование: гимнастические маты, скамейки, мячи м/б Методические материалы: Видеозаписи	обсуждение, обобщение знаний и умений

			моделирование соревнований	(учебные, соревнования), иллюстрации	
--	--	--	-------------------------------	--	--

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;
- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2. Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу» (приложение 1).

3. Беседа на тему: «Питание в походе» (приложение 2).

3.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

3.8. Формы контроля и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП» приложение 3).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнением контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

3.9 Методическое обеспечение программы

Методы обучения

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно- иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка);
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики).

3.10 Оценочные материалы

Определение уровня освоения программы выполняется поэтапно.

Первоначальным показателем является оценка теоретических знаний по каждому разделу. Оценка производится с помощью «Ключа к тестовым заданиям». Максимальное количество баллов по разделу соответствует 100% теоретических знаний, которые, в свою очередь, соответствуют определенному для каждого раздела и года обучения проценту освоения программы.

Следующим критерием успешности освоения программы является выполнение практической части, реализуемое на туристско-спортивных мероприятиях. Первым показателем, дающим повышающий коэффициент к результату тестирования, является участие в соревнованиях (конкурсах) по соответствующему разделу. Исключение составляет блок «Общая и специальная физическая подготовка»: поскольку по его разделам программой не предусмотрены соревнования. В нем повышающими коэффициентами является выполнение физических нормативов. Повышающий коэффициент по этому разделу подбирается вручную, в зависимости от уровня физической подготовленности.

Максимальная величина повышающего коэффициента за участие в туристско-спортивных мероприятиях соответствует 100% вовлеченности учащегося в запланированные и фактически реализованные педагогом (учебным учреждением) и предусмотренные программой мероприятия. В случае если учащиеся приняли участие в меньшем количестве соревнований (конкурсов), повышающий коэффициент пропорционально меняет величину в сторону уменьшения.

Следующим показателем успешности освоения содержания программы являются достижения учащихся. Приоритет отдается выполнению разрядов, предусмотренных программой (с учетом возраста учащихся - юношеских). По блокам разделов, по которым нет либо не предусмотрено выполнение разрядных норм («Краеведение», «Основы гигиены и оказания первой помощи») данный повышающий коэффициент отсутствует.

Индивидуальные величины результатов тестирования и повышающих коэффициентов заносятся в Протокол результатов группового годичного мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».

После этого производится подсчет процента освоения данного раздела каждым учащимся: результаты тестирования поочередно умножаются на повышающие коэффициенты результатов практической деятельности.

Определив процент освоения каждого раздела, переходим к определению уровня освоения программы в целом: суммируем все результаты блоков. Полученный результат соответствует следующим оценкам:

- 100-85% - высокий уровень, «отлично»; -84-70% - «хорошо»;
- 69-50% - «удовлетворительно»;
- менее 50% - «не удовлетворительно».

Средний процент по группе определяется суммированием всех результатов и делением на количество учащихся. Результаты каждого диагностического среза заносятся в итоговый протокол результатов годового мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм». Вводный курс», дающей возможность отследить динамику каждого учащегося и всей группы в течение учебного года.

Полученные данные позволяют производить диагностику процесса обучения, вносить корректировки в образовательный процесс и прогнозировать его развитие.

3.10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
7. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г
8. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
9. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М.:, 2002 г.
10. Условные знаки топографических карт.
11. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973 г.
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. Гидрометеиздат, 2001.
5. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
6. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
7. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005.
8. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
9. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.
10. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998г.
11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
12. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

13. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.
14. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов, ч.1, 2; М., 2003 г.
15. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004
16. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
17. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
18. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.
19. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
20. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
21. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
22. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2010.
23. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009.
25. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.
27. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
28. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.
29. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.
30. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
31. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ «Турист», 1976.
33. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
34. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год

35. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

36. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.

37. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г.

38. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.

39. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.

40. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

41. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М., 2002 г.

42. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

43. Условные знаки топографических карт.

44. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

45. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

46. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.

47. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.

48. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

49. Школа альпинизма. М., «Физкультура и Спорт», 1989.

50. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.

51. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.

52. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»

Интернет-ресурсы:

1. Виды узлов, практическое назначение. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html>

2. Климат Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kraya/>

3. Основы техники спортивного ориентирования. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm>
4. Соколов И.А. Топографическая карта и местность [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://militera.lib.ru/manuals/sokolov_ia01/index.html
5. Топография в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/.
6. Топографическая карта в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html>
7. Туризм и спортивное ориентирование походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm.
8. Туристское снаряжение на занятиях и в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.pandia.ru> .
9. Чтение топографических карт. Источник: походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429>

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com и др.

Приложение 1.

Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу»

Друзья! Мы собрались в пеший поход. Если вы впервые отважились принять участие в таком мероприятии и поэтому ещё плохо представляете, что вас ждёт впереди и как лучше подготовиться к предстоящему испытанию, то я постараюсь помочь.

1. Обязательно получите ответы на все интересующие вас вопросы у руководителя похода задолго до отъезда к месту сбора группы, так как потом, на маршруте, все те неясности вырастут в серьёзные проблемы не только для вас лично, но и для всей группы. Не стесняйтесь, задавайте вопросы в любое время, используя любое удобное для вас средство связи. Не поняли – переспросите! Не поняли опять – переспросите ещё и ещё раз! И так до победного конца!

2. Правильно оцените свою физическую подготовку и состояние здоровья. Пешие походы рассчитаны на ЗДОРОВЫХ людей: физически и психически. Как точно удостовериться в том, что вы находитесь в подходящей физической форме для предстоящих испытаний? Очень просто. Для начала мы с вами устроим самим себе небольшой зачёт по физкультуре:

- пробежать три километра трусцой (хоть как-нибудь, но пробежать!);
- сделать 20 приседаний;
- пройти по бревну среднего диаметра (в крайнем случае, по бордюру), не упав и ни за что не держась.

Если по всем трём пунктам зачёты, то вы без проблем прорвётесь через любые джунгли, тайгу и ледяные перевалы. Если не сдали, то не отчаивайтесь, а лучше потренируйтесь, ибо будет трудно, как никогда. И как всегда: любые сомнения обязательно нужно озвучить руководителю похода задолго до начала путешествия, дабы он их рассеял или наметил пути выхода из сложившейся ситуации. Важным мероприятиям при подготовке к походу посещение врача и проверка состояния вашего здоровья.

3. О вещах необходимых в походе. Давайте обсудим этот вопрос какие у кого будут предположения?

- **Паспорт, свидетельство о рождении.** Обязательно необходимо каждому иметь при себе документ удостоверяющий его личность. Для этих и других документов и денег настоятельно рекомендую предусмотреть средства по их герметизации, чтобы не промокли, так как вероятность того, что вас зальёт по самые уши или ваш рюкзак окажется в воде, весьма велика.

- **Две пары обуви.** Две пары для того, чтобы если одна пара выйдет из строя по дороге, что часто случается, вы не ходили босиком по траве и камушкам. Выбор обуви зависит от ваших личных предпочтений. Основные требования к обуви:

а) Обувь должна быть удобной, не трущей вам ноги, чтобы без мозолей, чтобы не хромать, а идти. Обувь необходимо разносить до начала путешествия! Обе пары необходимо разносить! Чтобы не тёрло, чтобы нога себя чувствовала комфортно! Обе пары должны быть надёжными, то есть не брать про запас кроссовки, которые вот-вот развалятся! Ни в коем случае!

б) Подошва не должна быть гладкой, хоть какое-то рифление должно присутствовать, чтобы вы не скользили по скалам, траве, льду, снегу и брёвнам над ревушими потоками, как фигурист, а шествовали твёрдым шагом, как первооткрыватель новых земель.

в) Обувь должны быть закрытая, чтобы вам в неё не навалилось всяких камушков, песка, щепочек, способных поранить ваши ноги, а также всякие паукообразные – клещи! – не зацепились за ваши аппетитные конечности.

д) Выбирая подходящий размер обуви, необходимо иметь в виду толщину носок. Не меряйте обувь на голую ногу. Сначала купите носки, в которых вы пойдёте в поход, а потом по ним прикидывайте размер ваших походных кроссовок, ботинок, берц и т. п.

- **Три-четыре пары махровых носок и несколько пар обычных.** Основная задача носок предохранить вас от мозолей, ибо мозоли - страшная проблема для начинающего пешего туриста. Появление оных зависит от того, насколько удачно вы выбрали сочетание носок и обуви. Пока вы приобретёте, навык по предотвращению появления мозолей, пройдёт время. Наиболее эффективным, с точки зрения соотношения цена/эффективность, средством, предохраняющим от мозолей, является махровый носок. Но сейчас часто за махровые носки выдают не то! Нам нужен настоящий махровый носок! Желательно иметь две пары таких носочков, но можно и больше. В данном случае запасы поощряются: ноги промокнули - есть сухая запаска, вам не понадобятся - поделитесь с вымокшим до костей товарищем. Ещё можно прихватить несколько синтетических носочков, чтобы натянуть их сверху махровых - отличный ход против мозолей! Вниз махровый, сверху - синтетический! Некоторые

пользуются противомозольными носками - результат неплохой. Запомните: чем больше носков, тем лучше!

- **Двое штанов.** Штаны удобные для ходьбы, такой длинны, чтобы их можно было заправить в носки, и тем надёжно защитить ваши ноги от всех повреждений.

- **Две футболки.** Желательно из хлопка или иного материала, через который ваше тело будет нормально дышать. Футболка обязательно должна закрывать плечи, дабы вы не натёрли их лямками рюкзака и не спалили на солнце

- **Тёплая кофта.** Хорошая тёплая кофта! Не кофточка для красоты, а тёплая кофта, в которой можно идти, спать, сидеть у костра, собирать дрова, которую можно дать товарищу, если он уже совсем синий.

- **Куртка.** Да, да, именно тёплая осенняя куртка, способная вас согреть при температуре до минус 10 градусов Цельсия. Я бы даже порекомендовал взять зимнюю куртку, но тащить её на себе весь маршрут тяжело. Весьма вероятны сильные метели, снегопады и прочая не характерная для лета погода, заставляющая отчаянных путешественников синеть от холода без тёплой одежды.

- **Кепка или панама.** Обязательно! С непокрытой головой никому ходить не разрешат, так как от солнечного удара никто не застрахован - особенно высоко в горах. Чтобы не обгорал нос, - рекомендую кепку, чтобы не обгорали нос и уши, - рекомендую панаму. Чем больше у панамы поля, тем ваша защита от сильных солнечных лучей надёжней.

- **Нижнее бельё.** Повторяю: не набирайте лишнего – только самое необходимое! Требование: нижнее бельё должно быть удобным и нигде не натирать

- **Дождевик.** Обязательно случится хотя бы один проливной дождь, который при отсутствии дождевика, вымочит вас до костей. Выбирайте в диапазоне от простой тонкой целлофановой накидки с капюшоном (хватит на один два раза, так как весьма скоро она разорвётся ветками на тропе) до хорошего прочного плаща с капюшоном, который послужит вам долгие годы, а также очень хорошо зарекомендовали себя влагозащитные костюмы: куртка и штаны.

- **Рюкзак (объёмом не менее 100 литров).** В рюкзак объёмом менее 100 литров проблематично засунуть все вещи из этого списка плюс групповые продукты, которые понесут на своих крепких спинах и плечах все добрые молодцы и красные девицы, а ещё палатки! Вес рюкзаков у мужчин на старте может достигать 25 кг, у девушек - 20 кг (зависит от похода). Чтобы вам не стало дурно от такой нагрузки, ваш рюкзак должен обязательно иметь поясной ремень! Выбирая рюкзак, обязательно перемерьте в магазине все имеющиеся в наличии модели, заставьте продавца-консультанта возле вас плясать, выведайте у него все тайны, но выберете тот рюкзачок, который вам покажется наиболее удобным и подходящим по цене. Если такого не обнаружится - бегом в другой магазин, пока вам тут не продали что попало.

- **Спальный мешок.** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников, рыбаков и прочих любителей ночевать на свежем воздухе. При выборе спального мешка главное соотношение между весом мешка и его холодоустойчивостью (насколько он тёплый). Чем мешок тяжелее, тем он теплее. Температура комфорта (это такая характеристика спального мешка) должна составлять от -5 до 0 градусов Цельсия, а температура экстрима от -25 до -15 градусов Цельсия, так как порой налетают летом лютые метели, да и тихие заморозки не редкость.

- **Туристический коврик (коврик пенополиуретановый, каримат, пенка).** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников и рыбаков. Заходите в магазин и говорите: "Дайте мне туристический коврик!" Продавец вас сразу поймёт и предложит вам то, что нужно. Коврик должен быть как минимум двухслойный, максимум зависит от вашей холодоустойчивости и сил. Учтите, спать придётся на голой земле!

- **Крем от загара.** Если у вас чувствительная кожа, то вы точно обгорите, особенно в походах, проходящих в горах. Крема брать, исходя из потребностей кожи. У каждого своя мера.

- **Походная посуда (чашка, кружка, ложка, ножик).** Чашка - одна! Кружка - одна! Ложка - одна! Ножик - один! Потеряете - сами виноваты! Чашка и кружка должны быть объёмом не больше 0,5 литра: больше каши всё равно никому не наложат, а чая долить всегда можно! Ножик не должен походить на секиру или меч крестоносцев. Для ножа должны иметься ножны. Ложка - ложка столовая, а не чайная. Материалы, из которых изготовлены перечисленные выше инструменты, выбирайте на свой вкус и бюджет.

- **Фляжка для воды.** Фляжку можно купить в магазинах, где торгуют снаряжением для туризма, охоты и спорта. Можно поступить проще и дешевле: использовать пустую полтора-, одно- или литровую пластиковую бутылку, которую вы потом удобно засунете между ремней или в карман

рюкзака. Объём тары зависит от вашей личной нормы потребления воды. В описании каждого похода указывается какова ситуация с водопоями на маршруте.

- **Полотенце.** ОДНО полотенце надо брать! Только не надо брать банное, которым вы вытираетесь после ванны и душа! Размер полотенца должен быть сопоставим с размером обычного полотенца для вытирания рук! Я понимаю, что после бани и прочих купаний неудобно вытираться, а как вы хотели?!

- **Мыло (в мыльнице!).** Берём самый обычный (один!) кусок мыла массой 90-200 грамм, масса зависит от того, насколько часто вы планируете мылиться, стираться и ходить в баню! Мыло помещаем в герметичную мыльницу, чтобы оно не собрало на себе весь мусор и прочее, не намылило вам рюкзак и ваше имущество в нём.

- **Зубная щётка (в футляре!).** Зубная щётка обязательно должна храниться в герметичном футляре. Зараза везде есть! А вашей зубной щётке придётся побывать в самых непредсказуемых местах!

- **Зубная паста.** Обычного тюбика массой 100 грамм одному походнику достаточно, если он, конечно, не ест её ночами в палатке с голоду. Мало того этих самых 100 грамм хватит на десятидневный поход двоим бойцам или отважным воительницам, таким образом, если вы отправились на поиски приключений изначально вдвоём, то берите один тюбик на двоих!

- **Туалетная бумага.** Не надо брать с собой тридцать три рулона по три километра каждый! Как показывает практика, одного обыкновенного рулона одному парню на десятидневный поход достаточно (ещё и товарищам можно щедро отмотать!). Рекомендую вашу драгоценную "бумажку" упаковать в целлофановый мешочек, чтобы в результате дождей и прочих воздействий влаги, она не превратилась в кашу.

- **Фонарик.** Ни в палатках, ни в лагере, ни по ходу движения по маршруту электрического освещения нет - темнеет, когда Солнце уходит за горизонт. Чтобы не спотыкаться обо всё подряд и не искать в палатке и рюкзаке по три часа свои вещи, берём с собой фонарик. Фонарик может выполнять и сигнальную функцию, в случае чрезвычайной ситуации.

- **Упаковка мешков для мусора.** Для защиты от влаги ваших вещей.

- **Индивидуальная аптечка.** Аптечка со все необходимым у руководителя похода будет с собой, но представьте, что вся группа из 12 человек чего-нибудь съела не то (тьфу-тьфу-тьфу!). Это ж сколько надо активированного угля! Поэтому каждый возьмёт с собой следующие медикаменты:

- активированный уголь,
- парацетамол,
- анальгин,
- перекись водорода,
- зелёнка,
- йод,
- бинт медицинский широкий и средний,
- вата,
- смекта,
- противозагарный крем,
- противомозольные пластыри,
- йодоантипирин (или препарат аналогичный ему, в разных регионах - разные варианты).

- **Иголка, катушка швейных ниток.**

- **Коробок спичек и зажигалка, герметично завёрнутые в полиэтиленовый мешочек.**

- **Перчатки хлопчатобумажные или кожаные.** Для защиты рук от повреждения во время движения, а также от холода.

- **Хоба (пендель, поджопник).** Маленький коврик, который фиксируется на тазу резинкой, предназначенный для сидения на любой поверхности, независимо от её сырости, холодности, неровности, шероховатости. Очень удобная штука! Прекрасной половине человечества настоятельно рекомендую приобрести такое простое и чрезвычайно полезное изобретение в личное пользование! Мужчины, если не видят потребности в пенделе, могут не покупать его.

- **Чехол для рюкзака.** Чехол, который одевается на рюкзак, с целью защитить его от дождя, пыли и прочих нежелательных воздействий. Продаётся там же, где и рюкзаки. Часто прилагается в комплекте к рюкзаку.

- **В зависимости от похода, могут понадобиться и другие вещи. Об этом упомянуто в описании конкретного маршрута.**

4. А теперь рассмотрим список вещей, которые БРАТЬ НЕ НУЖНО!

- **Дорогие мобильные телефоны, КПК, смартфоны, коммуникаторы.** Велика вероятность, что вы их **разобьёте**, вымочите, утопите, раздавите, потеряете.

- **Драгоценности.** Как потеряете, даже не заметите, а поиски не дадут результатов. Оставьте эту красоту дома!

- **Большие суммы денег.** Зачем они вам? Сувениры, питание по дороге не требуют много финансов.

- **Средства от комаров и прочих летающих насекомых,** если на их необходимость не указал вам руководитель похода!

- **Гитару, баян, гармонь, балалайку, варганы, дудки** и тому подобное, если на них играть не умеете.

5. Если вы берете с собой фото- или видеокамеру, следует позаботиться о непромокаемой упаковке.

6. Если есть возможность, поставьте прививку от клещевого энцефалита, но это требование является не обязательным не для всех походов.

7. Теперь давайте обсудим вопрос с палаткой. Палатки могут быть разных видов: одно-, двух-, трёх- и четырёхместные, и размещается в них столько человек, сколько. Но если вас такой расклад не устраивает (например, вы - пара: мальчик и девочка), то можете прихватить свою личную палатку.

8. Обязательно сообщите руководителю похода, если вы вегетарианец, веган или придерживаетесь по тем или иным причинам какой-то диеты. Организовать питание для людей, не кушающих мяса, а также вообще пищи животного происхождения, не составляет труда, поэтому за это волноваться не стоит.

9. Уточните у руководителя, сколько брать с собой денег. Без учёта стоимости билетов и вашего взноса на проведение похода, рекомендую, чтобы ваша закладка составляла не менее 4000 рублей.

10. До отъезда обязательно узнайте у вашего оператора мобильной связи (МТС, МегаФон, БиЛайн, ТЕЛЕ2 и т. д.) подключен ли у вас роуминг для того региона. Если нет, то необходимо подключить!

11. Однозначно усвойте где и когда встречается группа. Запомните как выглядит руководитель похода!

12. Постарайтесь каким-либо образом перед походом поразминать своё тело. Длительные пешие прогулки, пробежки, велосипед, плавание, танцы - любая двигательная активность подойдёт. Такой подход облегчит вашу адаптацию ко всем тяготам походной жизни.

Общее правило №1. Все вещи должны быть не яркими, не надушенными духами и дезодорантами.

Общее правило №2. Все вещи должно быть не жалко потерять, прожечь, сжечь, замарать, порвать, вымочить, облить жирным или сладким, подарить товарищу.

Общее правило №3. Все вещи надо упаковать герметично, например, в целлофановые мешки для мусора. В походе всё отсыревает, промокает, падает в воду, вечно после стирки не успевает высохнуть.

Общее правило №4. Не берите ни одного лишнего грамма, ибо из граммов складываются килограммы, которые потянут вас или лошадку исключительно к земле, а не в небо. Без многих вещей, используемых в повседневности, можно легко обойтись. Человеку так мало надо для счастья: горсть гречки, щепотку соли, стакан воды, костёр, верные друзья и распахнутый на встречу беспредельно прекрасный Мир!

Приложение 2.

Беседа по теме: «Питание в походе»

1. Человеку необходимо:

1.1. Калорийность

Запас у каждого здорового человека ~70000 ккал. Им можно воспользоваться без патологических изменений организма. Суточные затраты:

Вид деятельности	Затраты в ккал
Дышать	700
Туалет	60
Привалы	250
Пережевывание пищи	120
Бивачные работы	500
Снятие бивака	150
Прочее	220
Итого:	2000

т.е. 2000 ккал/сутки только существование (их называют базовыми).

Кроме этого еще для каждой категории сложности добавляются следующие затраты:

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%. Также учитывается коэффициент по видам туризма:

Вид туризма	Коэффициент
Пеший	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

Распределение ккал по приемам пищи:

Завтрак	30%
Перекус	25-30%
Ужин	25%
Карманное питание	15-20%

1.2. Корректный баланс Б:Ж:У

Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4.

Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):

- уменьшение жиров,
- увеличение углеводов,
- соли до 5г в сутки больше, чем обычно (особенно в горах из-за употребления талой воды),
- более острая и пряная пища,
- увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис).

Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):

- повышение ккал на 10-15% за счет увеличения жиров,
- уменьшение углеводов для регулировки общего веса,
- увеличение витаминов В1 (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки “Аскорбинки”), D3 (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко).

Содержание ккал в 1 грамме:

Белка	4,1 ккал
Жира	9,3 ккал
Углевода	4,1 ккал

1.3. Вес

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

Необходима золотая середина!

1.4. Объем

Кроме калорийности пища должна иметь объем, так, например, питание калорийными таблетками не приводит к ощущению сытости. Иногда, при «голодной» раскладке, недостаток пищи компенсируют водой (чай, отвар и т.д.).

1.5. Балансные вещества

Балансные вещества это такие вещества, которые позволяют улучшить процесс вывода усвоенной организмом пищи.

Наиболее распространенными продуктами, доступными в походе, являются сухое картофельное пюре, сыр, косточковые жиры.

1.6. Витамины и минеральные вещества

Подбираются с учетом специфики:

- района похода,
- времени года,
- вида похода,
- индивидуальной особенности каждого участника

Лучше использовать мультивитамины, т.к. они сбалансированы, например, VITRUM.

Витамины могут быть как общественными, так и индивидуальными.

1.7. Вкус

Также пища должна быть съедобной и по возможности эстетичной:

- использование нескольких приправ на выбор,
- масло лучше не замешивать в каше, а выдавать куском,
- в кашу можно класть сухофрукты, ванильный сахар, корицу и т.д.,
- томатная паста, горчица, лимонная кислота,
- максимальный учет гастрономических пристрастий каждого участника,
- лимон тертый с сахаром, шоколадная колбаса, неучтенка-сюрпризы,— все это с восторгом принимается и съедается.

Это не блажь. Съедобная и эстетичная пища лучше усваивается организмом, а, следовательно, при том же весе ее становится как бы больше.

Существует 2 крайности:

1) в походе должно быть не менее 50 (60, 70) наименований продуктов. В пределе — поход под девизом «РАСКЛАДКА БЕЗ ПОВТОРОВ»;

2) В походе должно быть одно блюдо на утро и вечер, и оно же каждый день.

Необходима золотая середина! Около 30 (максимум 40) наименований, чтобы вызвать привыкание к имеющемуся рациону питания. Хорошо, когда на завтрак, обед (если готовится) и ужин блюда были разные.

1.8. Питьевой режим

Нормы потребления воды:

- в день человек потребляет около 2800 г воды,
- необходимо и достаточно — 800 г,
- минимум — 550-600 г; причем, в первый день, от воды вообще воздерживаются,
- если воды ограничено, рекомендуется употреблять ее порциями по 150-200 г за один прием - меньше не напьешься, а больше не рационально, т.к. часть выпитой воды уйдет на усвоение другой части,
- следует помнить, что чувство утоления жажды наступает через 10-15 мин. после приема жидкости.

Утоление жажды:

- на больших (обеденных или перекусных) привалах,
- на малых (10-15 минут) привалах пить не следует; можно прополоскать рот (лучше подкисленной водой), съесть кислую или мятную конфетку, можно также съесть немного чернослива или кураги,
- хорошо утоляют жажду зеленый чай, айран, минеральная вода - если маршрут в соответствующем районе,
- снежную или ледниковую воду, перед употреблением, рекомендуется немного подсолить.

Вододобыча:

- открытые источники (реки, озера и т.д.),
- растаянный снег или лед (в солнечный день несколько горстей снега положить на камень, имеющий южную экспозицию, на расстоянии 10 см друг от друга, ниже камня подставить тару),
- сбор дождевой воды, используя тент.

Обеззараживание воды:

- пантоцид,
- марганцовка,
- фильтр естественный и искусственный.

2. Режим питания:

2.1. Количество приемов пищи в день

Существуют разные подходы:

- 2 раза — завтрак, ужин,
- 2,5 раза — завтрак, перекус, ужин,
- 3 раза — завтрак, обед, ужин,
- 3,5 раза — завтрак, обед, перекус, ужин.

2.2. Принцип распределения продуктов

1. Контейнерный (по дням)- в одном мешке продукты на целый день, его несет один человек или пара дежурных.

минусы: неравномерная разгрузка участников, более сложное увеличение (при необходимости) количества варок, более долгий подготовительный период, сложность при разгрузке (если устал) участника.

плюсы: удобство при распределении продуктов, удобство при приготовлении пищи, автономность дежурных, уменьшение забот завпита.

2. Контейнерный (по варкам) - в одном мешке продукты на одну полную варку, его несет один человек.

позволяет немного уменьшить неравномерность плановой и разовой разгрузки участников.

3. По наименованию продуктов - один участник несет один или несколько видов продуктов.

минусы: распределение продуктов на одну варку по нескольким участникам, увеличение забот завпита (точно помнить у кого какой продукт), если участник отстал, а он несет продукт, который необходимо готовить, то задержка в приготовлении.

плюсы: равномерное уменьшение продуктов, отсутствие проблем при разгрузке (если участник устал), несложное деление объема продукта на любое количество варок.

2.3. Учет специфики маршрута

Обычно поход можно разбить на несколько периодов:

- участки подхода,
- акклиматизационный период,
- штурмовые дни,
- радиальные выходы,
- дневки и дни реабилитации.

Необходимо учесть:

- время на приготовление пищи,
- рацион и калорийность на данный участок маршрута,
- способы термообработки пищи (сухое питание, варить, печь, жарить, необходим кипяток или достаточно просто теплой или горячей воды),

• вид используемого топлива (примечание: бензин или газ учитывают при распределении веса как продукт),

- варочная посуда: кан или автоклав.

2.4. Весовые нормы продуктов

Вес дневного рациона на 1 человека зависит:

- необходимость ккал на данном маршруте,
- режим передвижения,
- наличие забросок,
- физические возможности группы,
- разнообразие рациона,
- климатогеографические условия,
- другие походные условия.

И составляет от 500 до 1200 г/сутки, реально — 650-750г/сутки.

2.5. Составление раскладки

Определяется:

- вкусовые предпочтения,
- наличие вегетарианцев,
- мясо с утра или вечером,
- использование термосов.

Первый способ:

- 1) считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте;
- 2) подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.;
- 3) подразумевается многовариантность раскладки;
- 4) продукты распределяются, как правило, по наименованиям.

Второй способ:

- 1) составляются пары (тройки) дежурных;
- 2) каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет;
- 3) количество дней маршрута делится на количество смен дежурных;
- 4) полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки;

5) продукты распределяются контейнерным способом по дням.

Третий способ:

- 1) закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода;
- 2) устанавливается весовой лимит;
- 3) подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте;
- 4) количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У.

Любой из способов, при достаточной добросовестности завпита, может учесть неравномерность использования продуктов, т.е. на периоде акклиматизации поменьше, в штурмовые дни побольше и т.д.

Использование гастрономических сюрпризов на маршруте не только скрашивает суровые будни, но и позволяет сделать корректировку раскладки в зависимости от ситуации.

Использование термосов для организации перекуса позволяет сильно уменьшить время на его организацию. В термосе можно брать горячий чай, бульон, заранее приготовленный во время завтрака. Вес продукта при этом считается в половину, т.е. если содержимое весит 1 кг, то считают, что 0,5 кг, т.к. несется этот вес полдня. Вес термоса учтен при распределении снаряжения.

Использование консервов на маршруте имеет свои плюсы и минусы:

- и очень часто на маршруте хочется чего-то рыбного, — это или консервы, или вобла;
- и нести железки хочется не каждому, и еще вопрос экологии;
- и тщательная проверка консервных банок на герметичность и пригодность (вздутости, ржавчина и т.д.);
- и на маршруте банка может вздуться из-за высоты (т.е. перепад давления) или из-за воздействия низких температур.

3. Упаковка продуктов:

3.1. Требования к упаковке

- аккуратность,
- компактность,
- герметичность,
- отдельно от бензина, лучше газа тоже,
- удобно при доставании.

3.2. Виды упаковок

- пластиковые бутылки (крупы и рожки, сухари кубиками, подсолнечное масло, сушки, баранки, соя, сублимат и т.д.),
- колбы пластиковые из-под химических реактивов, таблеток, витаминов и т.д. (соль, приправы и т.п.),
- банки пластмассовая (топленое масло, сухофрукты),
- пакеты из-под сока и молока (сухари квадратами, печенье, вафли, баранки, сушки и т.д.),
- фольга (колбаса, ее предварительно протирают подсолнечным маслом),
- мешочки капроновые (для дублирования полиэтиленовых пакетов),
- мешочки х/б (сыр, сало, грудинка, корейка),
- калька (сыр, сало, грудинка, корейка),
- пленка в рулоне (сыр, сало, грудинка, корейка),
- чулки капроновые (супы, сухари, сушки, баранки, печенье и т.д.),
- герметичка — большой мешок из непромокаемого материала, в который сложены все упакованные продукты, после чего мешок герметично завязывается.

Если есть возможность, использовать заводскую упаковку (при необходимости ее можно продублировать).

Подбирать упаковку продукта следует под необходимый вес на одну или несколько варок.

4. Организация приготовления пищи:

4.1. Организация дежурств

- дежурят чаще всего по двое, иногда по одному или по трое,
- если дежурных двое, то один из дежурных занимается приготовлением пищи, а второй — следит за костром; при этом группа обеспечивает дровами. При необходимости, рытье ямы в снегу для костра тоже обязанность дежурных,
- утренний подъем дежурных происходит не для того, чтобы подать товарищам кофе в спальник (или чашку), а чтобы выиграть время для личных сборов,
- передача дежурств более удобна после завтрака или после обеда (перекуса).

4.2. Приготовление пищи

• объем варочной посуды рассчитывается из соображений, что на одного человека нужно 0,5-0,7 л воды,

- гречку и рис можно и нужно засыпать в холодную воду и не мешать,
- горох, пшено, чечевицу, фасоль кладут в холодную воду; солить, когда почти готово,
- манку засыпают в кипяток и постоянно помешивают,
- в мясные каши вместо или вместе с солью можно добавлять бульонные кубики,
- сою и сублимат можно готовить отдельно от каши,
- рожки, супы (но не все) засыпают в горячую воду или кипяток,
- при готовке в автоклаве все забрасывают в холодную воду кроме манки,
- для приготовления сухого картофельного пюре и китайской вермишели нужен только кипяток,
- раздаточные продукты (сладкое, сыр, масло, колбаса, сухари и т.д.) лучше разложить по кучкам

— одна кучка одному человеку,

• приготовить рис на высоте более 3500 м — задача для человека со стальными нервами, ангельским терпением и неограниченным запасом по времени,

• тушенка по мискам или в кан:

- а) зачем оставлять ккал кану,
- б) люблю когда мяса поровну,
- в) а я люблю горячее,
- г) между прочим жирное моется тяжелее

• тушенка, сублимат или соя:

а) тушенка вкуснее, но тяжелее в 2 раза сублимата и сои; усваивается на 33%; упаковка не из легких,

б) сублимат надо варить; дороже сои и тушенки в 4-5 раз; после приготовления достаточно вкусно; усваивается на 95%,

в) соя стоит столько же, сколько и тушенка; чтобы была съедобной нужно грамотно сварить; усваивается на 95%; по сваренному объему 25 г сои = 2* 50 г тушенки; больше возни; устраивает вегетарианцев,

• карманное питание раздается с утра, сразу после завтрака,

• сухое молоко или сливки разводят водой в отдельной посуде теплой водой, и добавляют в кашу, когда она почти готова - иначе может подгореть,

• в молочную кашу, приготовленную на сухом молоке, нужно добавлять сахар из расчета 2-3 кусочка на человека (1 кусочек сахара — 5,55г, т.е. в пачке 1 кг 180 кусочков).

5. Список наиболее часто употребляемых продуктов

Список наиболее часто употребляемых продуктов с указанием их калорийности, усвояемости, содержания белков, жиров и углеводов, а так же нормы на человека в день приведен в статье

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах**

Таблица 4.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3x10 м (с)
	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
	6,2	850	140	4	12	6	3	10
	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
0	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
1	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
2	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
3	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
4	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
5	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
6	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
7	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
8	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
9	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
0	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.
3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
 2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
- Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

- Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.
- Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощи следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.
- Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).

- Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.
- Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаться сохранять спокойствие.
- Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

- Покинуть опасную зону.
- Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.
- В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.
- Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.
- Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежеснегавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникающая из-за таяния снега.

Необходимо помнить следующее:

- Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.
- Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.
- Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.
- Носите с собой электронные поисковые приборы.
- Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.
- При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.
- Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица образовалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.
- Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.
- Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.
- Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.
3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.
4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.
5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.
6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.
7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.
8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.
10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.
11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.
12. **Категорически запрещается:**
 - а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;
 - б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:

1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.

5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.
2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страхующий внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страхующий должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:
 - По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;

- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке движется одновременно, организуя страховку в процессе движения.

20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

Приложение 4.

Индивидуальный образовательный маршрут

Ф.И.обучающегося _____

Название программы _____

Сроки реализации _____

Возраст обучающегося _____

Цели и задачи индивидуального образовательного маршрута

№ п/п	Тема занятия	Виды и способы деятельност и	Результат		Интеграция с другими специалистами (консультирован ие, мастер- классы, беседы и т.д.)	Примечание (что удалось на данном занятии, над чем следует работать и т.д.)
			Планируемы й	фактически й		

Успехи
достижения _____

и