

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 569
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 288 от 31.08.2022 г.
Директор ГБОУ школы № 569
И.В. Королева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный туристический клуб»

возраст учащихся: 12-17 лет
срок реализации: 2 года

Разработчик:
Лоскутов К.С.,
Педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа «**Школьный туристический клуб**» является общекультурной, модифицированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Актуальность

Современный подросток все меньше двигается, все больше времени проводит у компьютера и телевизора. Как следствие, значительно ухудшается физическое здоровье, возникают проблемы с социализацией. Но, если ребёнок попадает в туристскую группу, то со временем это становится его образом жизни, а принятие групповых норм и ценностей способствует гораздо более успешной адаптации к жизни.

Новизна программы в том, что она предусматривает приобретение учащимися широкого спектра знаний и умений: основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Отличительные особенности

Данная программа, в отличие от типовых, рассчитана не на 1-3 года, а на 5 лет. По ней можно вести обучение детей с 11 лет до окончания общеобразовательной школы. Кроме того, в отличие от большинства программ, предполагающих специализацию в одном, заранее заданном виде туризма, здесь собраны несколько видов туризма.

С учётом специфики работы туристско-спортивного отдела Калининского района – в районе ежегодно проводится большое количество *соревнований* по туризму и спортивному ориентированию – значительное внимание уделяется соответствующим разделам, что также является особенностью предложенного курса.

В зависимости от возраста обучающихся, уровня их знаний и умений в данной области, педагогом определяется сложность и глубина изучения предложенных тем. Изучение идёт от простого к сложному, от общих представлений о предмете к узкой специализации.

Полученные знания, умения, навыки и уже сформировавшаяся спортивная команда позволяют учащимся успешно выступать на городских и районных соревнованиях. При рассмотрении с учащимися конкретных видов туризма есть возможность обращать внимание на перспективы дальнейшей профессиональной деятельности.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (12-17 лет). Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастам с разницей в возрасте не более 4 лет.

Цель и задачи программы

Целью обучения является подготовка юных туристов широкого профиля, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для активного участия в организации и проведении походов 1-й степени сложности, а также формирование навыка организации своего свободного времени средствами туризма.

Задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение знаний и навыков, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях I ст.сл.
- Подготовка учащихся к выступлению на туристских соревнованиях районного масштаба.
- Овладение начальными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости
- Развитие в ребятах интереса к туризму
- Развитие коммуникативных качеств учащихся.

Воспитательные:

- Воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране.
- Воспитание взаимовыручки, дружбы, честности, самостоятельности.

Условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа «**Школьный туристический клуб**» туристско-краеведческой направленности рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа в первый год обучения и 2 раза в неделю по 2 академических часа во второй год обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут. Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Материально-техническое обеспечение программы:

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для учащихся
3. Компьютерные фотопрезентации, видеofilмы и клипы по работе детского коллектива.
4. Инструкции по технике безопасности:
 - Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
 - О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей
 - По охране труда при проведении занятий на лыжах
 - По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию и туризму (на местности, или в спортивном зале)
 - По охране труда при проведении спортивных соревнований
 -

Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

5. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
6. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
7. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
8. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
9. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)
10. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)

Картографический материал

11. Карты для занятий спортивным ориентированием
12. Карты для совершения однодневных маршрутов
13. Карты для совершения многодневных походов
14. Карты для изучения темы «География Ленинградской области»
15. Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

Снаряжение для занятий

16. Раздаточный материал для занятий по ориентированию и туризму (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
17. Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
18. Часы для спортивного ориентирования

Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма

19. Байдарки
20. Спасательные жилеты
21. Весла
22. Каски

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

23. Веревки для наведения переправ d 10mm
24. Мячи
25. Обручи.
26. Скакалки.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют нравственные и волевые качества личности, приобретут навыки работы в команде
- научиться с эмпатией относиться к товарищам в различных ситуациях.

Метопредметные:

- повысят уровень развития координационных и кондиционных способностей;
- повысят уровень развития таких психических процессов как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и психомоторных способностей, улучшат работу зрительного аппарата, повысят подвижность нервной системы;
- обогатят свой двигательный опыт, сформируют устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, умения и навыки организации игровой деятельности и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- приобщаться к здоровому образу жизни, укрепят здоровье и повысят свою работоспособность

Предметные:

Будут знать технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте; обязанности членов туристских групп; состав и назначение медицинской аптечки; виды спортивного ориентирования; условные знаки спортивных карт; классификацию узлов и их назначение; основные правила движения группы на маршруте; Приобретут навыки укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, вязать узлы, составлять меню для 1-3-дневного похода, пользоваться простыми приёмами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП); преодолевать естественные препятствия; завязывать узлы: прямой, восьмёрка, удавка и др.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы	4	4		Презентации, доклады
2	Техника безопасности	2	2		зачет
3	Организация и подготовка путешествий	6	2	4	наблюдения
4	Общая и специальная физическая подготовка	12	4	8	наблюдения
5	Питание в походе	4	2	2	наблюдения
6	Топография и ориентирование	14	4	10	Тесты, соревнования
7	Оказание доврачебной помощи и гигиена	14	4	10	тесты
8	Подготовка к походам	6	6		Собеседование, поход
9	Коммуникативные навыки, профорентация	10	10		Собеседование, игровые ситуации
10	Организация бивака	20	2	18	собеседование
11	Туристское снаряжение	12	2	10	тесты
12	Техника преодоления естественных препятствий	40	10	30	Походы, соревнования
	Всего часов:	144	52	92	

Учебный план второго года обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы	4	4		Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы
2	Техника безопасности	2	2		Техника безопасности
3	Организация и подготовка путешествий	6	2	4	Организация и подготовка путешествий

4	Общая и специальная физическая подготовка	12	4	8	Общая и специальная физическая подготовка
5	Питание в походе	4	2	2	Питание в походе
6	Топография и ориентирование	14	4	10	Топография и ориентирование
7	Оказание доврачебной помощи и гигиена	14	4	10	Оказание доврачебной помощи и гигиена
8.	Подготовка к походам	6	6		Собеседование, поход
9.	Коммуникативные навыки, профорентация	10	10		Собеседование, игровые ситуации
10.	Организация бивака	20	2	18	собеседование
11.	Туристское снаряжение	12	2	10	тесты
12.	Техника преодоления естественных препятствий	40	10	30	Походы, соревнования
	Всего часов:	144	52	92	

III. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание первого года обучения

- *по разделу:* **Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы**

- цели туризма, его виды, классификация маршрутов, перевалов, разрядные требования, возрастные категории, районы путешествий, состояние экологии, охрана окружающей среды, поведение туристов в лесу.

по разделу: **Техника безопасности**

- техника безопасности во время занятий, в походе, опасности субъективные и объективные, основные типы несчастных случаев, решение ситуационных задач. Правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

по разделу: **Организация и подготовка путешествий**

- последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, запасной вариант.

по разделу: **Общая и специальная физическая подготовка.**

- беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь. Утренняя зарядка. Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и т.п.). Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

по разделу: **Питание в походе**

- значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Режим питания. Составление меню и раскладка продуктов. Учёт расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Составление раскладки на поход. Упаковка продуктов

по разделу: **Топография и ориентирование**

- карты спортивные и топографические. Техника и тактика ориентирования, виды условных знаков, изображения рельефа, измерение расстояния на карте и на местности, техника работы с компасом, движение по азимуту, определение точки стояния. Работа с компасом. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Движение по азимуту. Определение точки стояния на спортивной карте. Построение алгоритма действий для восстановления местонахождения в случае потери ориентировки. Топографические диктанты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

по разделу: **Оказание доврачебной помощи и гигиена**

- анатомия человека, заболевания и их симптомы, личная гигиена в походе, первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, ядовитых укусах, обморожениях, ожогах, отравлениях, поражении электричеством. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка

по разделу: **Подготовка к походам**

- виды походов. Виды соревнований. Правила соревнований. Подготовка к походу. ПВД.

по разделу: **Коммуникативные навыки, проориентация**

- психологические особенности личности, самооценка, личность и коллектив. Коммуникативные игры.

по разделу: **Организация бивака**

- выбор места, отличия летнего и зимнего бивака.

по разделу: **Туристское снаряжение**

- требования к общественному и личному снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость, надёжность в работе; списки снаряжения, ремонт снаряжения, распределение весовой нагрузки в походе, выкройки и материалы. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

по разделу: **Техника преодоления естественных препятствий**

- естественные препятствия в лыжном, горном и водном походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, ледники, сложный рельеф, крутые заснеженные и обледенелые склоны, осыпи, морена, сильный ветер, снегопад и др.; использование лыж, палок, ледорубов, кошек, веревок, организация групповой и индивидуальной страховки, действия при падении, способы самозадержания, способы преодоления водных преград, техника гребли, технические приёмы на текущей воде.

Содержание программы второго года обучения

по разделу: **Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы**

- цели туризма, его виды, классификация маршрутов, перевалов, разрядные требования, возрастные категории, районы путешествий, состояние экологии, охрана окружающей среды, поведение туристов в лесу.

по разделу: **Техника безопасности**

- техника безопасности во время занятий, в походе, опасности субъективные и объективные, основные типы несчастных случаев, решение ситуационных задач. Правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

по разделу: **Организация и подготовка путешествий**

- последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, запасной вариант.

*по разделу: **Общая и специальная физическая подготовка.***

- беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь. Утренняя зарядка. Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и т.п.). Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

*по разделу: **Питание в походе***

- значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Режим питания. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Составление раскладки на поход. Упаковка продуктов

*по разделу: **Топография и ориентирование***

- карты спортивные и топографические. Техника и тактика ориентирования, виды условных знаков, изображения рельефа, измерение расстояния на карте и на местности, техника работы с компасом, движение по азимуту, определение точки стояния. Работа с компасом. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Движение по азимуту. Определение точки стояния на спортивной карте. Построение алгоритма действий для восстановления местонахождения в случае потери ориентировки. Топографические диктанты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

*по разделу: **Оказание доврачебной помощи и гигиена***

- анатомия человека, заболевания и их симптомы, личная гигиена в походе, первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, ядовитых укусах, обморожениях, ожогах, отравлениях, поражении электричеством. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка

*по разделу: **Подготовка к походам***

- виды походов. Виды соревнований. Правила соревнований. Подготовка к походу. ПВД.

*по разделу: **Коммуникативные навыки, профориентация***

- психологические особенности личности, самооценка, личность и коллектив. Коммуникативные игры.

*по разделу: **Организация бивака***

- выбор места, отличия летнего и зимнего бивака.

*по разделу: **Туристское снаряжение***

- требования к общественному и личному снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость, надежность в работе; списки снаряжения, ремонт снаряжения, распределение весовой нагрузки в походе, выкройки и материалы. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

*по разделу: **Техника преодоления естественных препятствий***

- естественные препятствия в лыжном, горном и водном походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, ледники, сложный рельеф, крутые заснеженные и обледенелые склоны, осыпи, морена, сильный ветер, снегопад и др.; использование лыж, палок, ледорубов, кошек, верёвок, организация групповой и индивидуальной страховки, действия при падении, способы преодоления водных преград, техника гребли, технические приемы на текущей воде.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раз в неделю по 2 час
2 год	01.09.2020	25.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 час

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

-объяснительно-иллюстрационные, репродуктивные, практические.

Выбор форм и методов обучения определяется самим педагогом в зависимости от особенностей учащихся. Обычно структура занятий включает несколько взаимосвязанных по темам, но различных по типу деятельности частей: рассказ, беседа, выполнение практических заданий и т.д.

С учётом специфики занятий туризмом главной формой подведения итогов как по отдельным темам, так и в целом по программе, является участие в походах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах. Именно там, на практике, одновременно и отрабатываются, и закрепляются все необходимые умения и навыки. При необходимости можно также составить тестовые задания для проверки усвоения теории и спортивные тесты для определения уровня общей физической подготовки.

Формы и средства выявления результативности обучения

-лекция, беседа, игра, соревнование, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие.

Большая часть занятий имеет практическую направленность.

Учебно-методический комплекс

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2016
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М.: 2016
4. Балабанов И. В. Узлы. — М.: 2015
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 2016
6. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 2010
7. Елахавский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: 2017
8. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
9. Земан М. Техника наложения повязок М, 2018
10. Клещин В.М., Серебряный А.В. Туристская топография М.,2015
11. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984. (Электронный вариант – 2015)
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования М.,2004
13. Лукоянов В.Ф. Самодельное туристское снаряжение М.,1986

14. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
15. Милехин Д.Ю. Авторская программа «Спортивный туризм» М.,2015
16. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Стрижев А.Н. Туристу о природе М.,2016
18. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. М.,2005
19. Усков А.С. Практика туристских путешествий СПб «Геос», 2016
20. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 2018
21. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982 (электронный вариант – 2016)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981 (электронный вариант 2015)
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 2017.
3. Иванов Е. Знакомьтесь — ориентирование, — В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968 (электронный вариант – 2016)
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2014
5. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982(электронный вариант – 2016)
6. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
7. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2016.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1997
9. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 2013.
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 2017
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1999
12. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М.,2016
13. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1999

Информационные источники

Презентация «Туризм пеший» <http://www.myshared.ru/slide/1522234/>

Видео-уроки по туризму http://sport-lessons.com/tea_mgames/sket

Официальные Правила Туризма 2017. Центральное Бюро по Туризму <http://bbf.by>

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Задачи программы
Образовательные:**

- приобретение знаний и навыков, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях 2 ст.сл.;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости;
- развитие у детей интереса к туризму и бережного отношения к природе;
- развитие коммуникативных качеств учащихся.

Воспитательные:

- воспитание в ребёнке любви к окружающему миру и родной стране;
- воспитание взаимовыручки, дружбы, честности, самостоятельности.
- умение запланировать и организовать свой досуг.

Содержание программы

- *по разделу:* **Туризм, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы**

- классификация маршрутов, перевалов, разрядные требования, возрастные категории, районы путешествий, поведение туристов в лесу.

по разделу: **Техника безопасности**

- техника безопасности в походе, опасности субъективные и объективные, основные типы несчастных случаев, решение ситуационных задач. Правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте, на воде.

по разделу: **Организация и подготовка путешествий**

- последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчётов других групп, логика, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, запасной вариант, точки схода с маршрута.

по разделу: **Общая и специальная физическая подготовка.**

- Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и т.п.). Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

по разделу: **Питание в походе**

- значение правильной организации питания в походе. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Составление раскладки на поход. Упаковка продуктов. Режим питания. Составление меню и раскладка продуктов. Учёт расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Приготовление пищи на костре, в печи из каменной кладки.

по разделу: **Топография и ориентирование**

- карты спортивные и топографические. Техника и тактика ориентирования, виды условных знаков, изображения рельефа, измерение расстояния на карте и на местности, техника работы с компасом, движение по азимуту, определение точки стояния. Работа с компасом. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Движение по азимуту. Определение точки стояния на спортивной карте. Построение алгоритма действий для восстановления местонахождения в случае потери ориентировки. Топографические диктанты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

по разделу: **Оказание доврачебной помощи и гигиена**

- анатомия человека, заболевания и их симптомы, личная гигиена в походе, первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, ожогах, отравлениях. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка. Риски при укусах клещей. Теория и практика вакцинации.

по разделу: Подготовка к походам

- Подготовка к походу.

по разделу: Коммуникативные навыки, профорентация

- психологические особенности личности, самооценка, личность и коллектив. Коммуникативные игры. Тренинги. Ведение дневника похода.

по разделу: Организация бивака

- ПВД: выбор места стоянки, выбор места установки палатки, подготовка места для костра.

по разделу: Туристское снаряжение

- требования к общественному и личному снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость, надёжность в работе; списки снаряжения, ремонт снаряжения, распределение весовой нагрузки в походе, выкройки и материалы. Правила укладки рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения в водном и пешем походе.

по разделу: Техника преодоления естественных препятствий

- естественные препятствия в водном походе: шиверы, пороги. Техника гребли, технические приёмы на текущей воде.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания программы «Школьный туристический клуб» 2-ого года обучения, учащиеся будут **знать:**

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте 2 ст. сложности;
- обязанности членов туристских групп;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного ориентирования; условные знаки спортивных карт;
- основные правила движения группы на водном маршруте;

Уметь:

- выбирать место для стоянки;
- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, вязать узлы;
- составлять меню для 1-3-дневного похода;
- пользоваться простыми приёмами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП);
- преодолевать естественные препятствия;
- завязывать узлы: прямой, восьмёрка, удавка и др.
- составлять лоцию для похода;
- осуществлять ремонт личного снаряжения.