

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Планируемы результаты
3. Учебный план
4. Курс «Страницы истории»
* Тематический план
* Содержание курса
1. Курс «Моя безопасность»
* Тематический план
* Содержание курса
1. Курс «Поисковики»
* Тематический план
* Содержание курса
1. Курс «Юные инструкторы туризма»
* Тематический план
* Содержание курса
1. Организационно-педагогические условия реализации программы
2. Система контроля и оценивания результатов
3. Список литературы
4. Приложения

**Информационная карта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Наименование образовательной организации, реализующей дополнительную общеобразовательную программу**  | Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества Каменского районаПензенской области |
| **2** | **Адрес учреждения** | 442247, Пензенская область, Каменский район, г. Каменка, ул. Белинская, 119 |
| **3** | **Полное название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к подвигу» |
| **4** | **Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная общеобразовательная программа** | 12-17 лет |
| **5** | **Срок реализации программы**  | 4 года |
| **6** | **Количество детских объединений, занимающихся по программе** | Военно-патриотический клуб «Сапсан»,4 группы  |
| **7** | **Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)** | Данилушкин Валентин Валентинович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, 1963 г.р., Пензенская область, г. Каменка, ул. Южная,16; 8-927-095-25-23 |
| **8** | **Характеристика программы:**  |  |
|  | **- по типовому признаку** | авторская |
|  | **- по основной направленности** | социально-педагогическая  |
|  | **- по уровню освоения** | углубленный  |
|  | **по образовательным областям** | гражданско-патриотическая |
|  | **по целевым установкам** | гражданско– патриотическое воспитание учащихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;социализация и адаптация учащихся в обществе  |
|  | **по формам организации содержания** | комплексная, вариативная |
| **9** | **Сведения об эффективности программы** | * 1 место в областном конкурсе военно-патриотических клубов 2017 год;
* 2 место на областных соревнованиях по виду «туристская техника» 2018 год;
* 1 место в районном патриотическом форуме «Дорога к Подвигу»;
* 2 место в конкурсе исследовательских работ в рамках Кикинского форума «Одаренные дети» 2016, 2017 гг;
* 1 место в областном конкурсе исследовательских работ «Мы -патриоты» 2016 г;
* установлены судьбы более 100 без вести пропавших в годы Великой Отечественной войны;
* поднято на местах сражений – 47 бойцов РККА;
* привезены на родину и перезахоронены – 3 бойца РККА;
* учащиеся являются призерами областных конкурсов исследовательских работ, смотров-конкурсов патриотических объединений, военных игр «Зарница» и «Орленок»;
* принимают участие в Вахтах Памяти в Смоленской, Калужской областях, Белоруссии; ведут поисковую работу;
* выпускники ВПК «Сапсан» с честью проходят службу в рядах российской армии, являются активными участникам волонтерских отрядов, продолжают свою деятельность инструкторами по туризму, имеют Правительственные награды;
* ВПК «Сапсан» в 2018 году получил Сертификат на приобретение специализированного оборудования для проведения поисковых работ от Губернатора Пензенской области по итогам проведения «Вахты Памяти 2018 года»
 |

**Тот, кто не принадлежит своей Отчизне,**

 **не принадлежит человечеству.**

**Чернышевский Н. Г.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорогу к подвигу» - программа социально – педагогической направленности, углубленного уровня освоения. Программа реализуется на базе военно-патриотического клуба «Сапсан» МАОУ ДО Центра развития творчества детей и юношества Каменского района с 2016 года· и направлена на формирование у учащихся активной гражданской позиции, высокого патриотического сознания и чувства верности своему Отечеству.

Программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми актами:

* Федеральный закон от 29.12.2019 ФЗ- № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
* постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 N 1493 (ред. От 20.11.2018) "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы";
* Федеральный закон от 14 января 1993 г. N 4292-1 "Об увековечении памяти погибших при защите Отечества";
* Федеральный закон от 19 мая 1995 г. N 80-ФЗ "Об увековечении Победы советского народа в Великой Отечественной Войне 1941 - 1945 годов";
* Федеральный закон от 12 января 1996 г. N 8-ФЗ "О погребении и похоронном деле";
* Указ Президента Российской Федерации от 22.01.2006 N 37 «Вопросы увековечивания памяти погибших при защите Отечества»;
* распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р (ред. от 20.09.2012) «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Устав МАОУ ДО ЦРТДиЮ, утвержден приказом управления образования администрации Каменского района Пензенской области от 20.01.2016г № 20/1/01-10
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУ ДО ЦРТДиЮ, утвержден приказом МАОУ ДО ЦРТиЮ от 03.09.2018г № 44

 **Актуальность программы.**

Для каждого государства патриотизм граждан — это вопрос выживаемости. Если мы хотим жить в благосостоятельной и надежно защищенной стране, то ответ на вопрос **нужно ли вообще воспитывать патриотизм в детях и учить их быть героями?**— безусловно, ДА.

У каждого человека, гражданина, «формула» Родины складывается из своих слагаемых. Для большинства из нас Родина — это в первую очередь — семья, друзья, одноклассники, коллеги и просто те, кто живет рядом с нами на одной улице, в одном городе, в одном государстве. На самом деле это мысли о самом главном: о ценностях, о нравственных основах, на которых мы можем и должны строить нашу жизнь, воспитывать детей, развивать общество, в конечном итоге укреплять нашу страну.

В своем обращении в Крыму в декабре 2017 года Президент В. В. Путин сказал: Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм. Это уважение к своей истории и традициям, духовным ценностям наших народов, нашей тысячелетней культуре и уникальному опыту сосуществования сотен народов и языков на территории России. Это ответственность за свою страну и её будущее.

Эти идеи легли в основу дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Дорога к подвигу». Подвигу как героическому, самоотверженному поступку, как стремлению продвигаться вперед, самосовершенствоваться, духовно расти. Совершая подвиги, человек достигает жизненных удач, делается подвижником. О подвигах мечтают подростки и юноши, именно в этом возрасте героизм воспринимается как служение людям и отечеству. Быть патриотом — значит быть полезным для своего народа и работать на благо людей.

**Новизна** программы «Дорога к подвигу» состоит в том, что в базовый курс «Страницы истории» включены темы по истории малой родины (Пензенской области, Каменского района), которые расширяют знания учащихся о ратном подвиге своих земляков, способствуют формированию подлинного чувства патриотизма на героическом примере, позволяют простроить взаимосвязь истории своего края с историей большой страны. Использование активных форм организации образовательного процесса (вахты памяти, сборы, экспедиции, профильные смены, исследовательская работа) способствуют действенному решению задач патриотического воспитания. В программе предусмотрена вариативная форма построения образовательной деятельности. Такая модель позволяет строить и корректировать различные образовательные траектории, дифференцировать обучение в соответствии с возрастом учащихся, их способностями и интересами.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация программы «Дорога к подвигу» предполагает компетентно–деятельностный подход к системному решению задач патриотического воспитания подростков и способствует формированиюключевых компетенций:

* **предметных** – углубленное изучение военной истории России, с включением краеведческого материала по военной истории Пензенской области и Каменского района;
* **личностных** – программа предполагает практикоориентированое обучение (проведение летних профильных лагерей и смен, участие в проектах, Вахтах памяти, мероприятиях различного уровня). Такой подход способствует овладению учащимися в процессе практической деятельности механизмами целеполагания, планирования, самооценки успешности собственной деятельности, приемами действий в нестандартных ситуациях, способности самостоятельно искать, анализировать, отбирать, обрабатывать и передавать необходимую информацию; навыками взаимодействия с окружающими людьми, умение работать в группе.

Курс «Моя безопасность» предполагает формирование здоровьесберегающих компетенций как основы бытия человека, где основным является осознание важности здоровья, здорового образа жизни: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание и соблюдение правил личной гигиены, свобода и ответственность выбора образа жизни;

* **общекультурных** – курсы программы, а так же участие в ключевых мероприятиях способствуют формированию у подростка: **гражданственности и патриотизма** как основы социальной, общественной сущности человека как члена социальной общности, государства: знание и соблюдение прав и обязанностей гражданина, свобода и ответственность, уверенность в себе, готовность к выполнению гражданского долга, знание и гордость за символы государства;

**социального взаимодействия** как способности установления
взаимопонимания, адекватного ситуациям, избегания конфликтов, создания
климата доверия (взаимодействие с обществом, общностью, коллективом,
семьей, друзьями, умение погашать конфликты, сотрудничество, уважение и принятие другого человека, социальная мобильность).

**Цель программы:** формирование гражданского самосознания, социальное становление личности подростков через осознание и принятие духовно-нравственных ценностей, патриотических убеждений в активной социальной деятельности, направленной на сохранение исторической памяти.

**Задачи:**

* развитие мотивации учащихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян;
* обогащение знаний, умений и навыков в области истории России времен Великой Отечественной войны, подвигах и судьбах соотечественников;
* овладение основами архивно-поисковой работы и туристко-краеведческой работы;
* развитие духовно-нравственных качеств и физических способностей личности, необходимых для созидательных процессов и защиты интересов Родины.

Программа составлена с учетом современных подходов к организации патриотической работы с подростками, педагогических технологий и передового педагогического опыта, а также личного опыта работы по участию в деятельности регионального поискового движения. При разработке программы были использованы: дополнительная общеобразовательная программа «Мы – патриоты», автор Казакова Л. В., дополнительная общеобразовательная программа «Гвардия», авторы Дегтярев А. А., Масейкин А. А., Семенов А. А., дополнительная общеобразовательная программа «Во славу Отечества», автор Старшов В. Л., учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей», под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к подвигу» - комплексная, так как состоит из базовых курсов «Страницы истории», «Моя безопасность» и вариативных курсов «Поисковики» и «Юные инструкторы туризма». Программа интегрированная. Все курсы программы объединены в единое целое, стержнем которого стала идея формирования духовно-нравственных ценностей как основы гражданственности и патриотизма.

Вариативность программы предоставляет возможность выбора учащимися индивидуального образовательного маршрута.

**Принципы организации обучения**

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих**принципов**:

* гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования подростков;
* приоритета интересов каждого учащегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;

* непрерывности образования и воспитания;
* воспитывающего обучения;
* учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
* обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
* содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
* цикличности образовательной деятельности.

**Возраст учащихся:** 12-17 лет.

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Форма занятий:** групповая, индивидуальная, фронтальная, парная

**Форма организации образовательной деятельности**: очная

**Организация образовательной деятельности**

Программа «Дорога к подвигу» предусматривает три уровня
освоения предполагаемых знаний, умений и навыков.

**1 уровень** - ***ознакомительный уровень* (**1-ый год обучения).

На ознакомительном уровне происходит введение в программу; знакомство с базовыми и вариативными курсами, деятельностью в различных областях знаний; предполагается удовлетворение познавательных интересов, расширение информированности учащегося, обогащение навыками общения и умениями совместной деятельности.

По итогам ознакомительного уровня обучения учащиеся познакомятся содержанием базовых и вариативных курсов первого года обучения, мотивация на дальнейшую деятельность.

**2 уровень** - ***базовый уровень*** (2 – 3-й года обучения).

На этом уровне учащиеся закрепляют полученные ранее знания и умения, совершенствуют навыки проектной деятельности, практического применения полученных знаний, предполагается развитие компетентности базового курса.

По окончании базового уровня обучения будет сформированы основные знания, умения и навыки базовых и вариативных курсов программы.

**3 уровень** - ***углубленный уровень* (**4-ый год обучения).

Данный уровень предусматривает достижение высоких показателей базовых и вариативных курсов, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения в условиях неопределенности. Учащиеся самостоятельно разрабатывают и реализуют проекты, организуют и проводят походы, экспедиции.

 По окончании уровня обучения будут сформированы система основных знаний, практических умений и навыков, компетенций.

Содержание программы построено по принципу цикличности. Темы учебных курсов на каждом году обучения повторяются, но их содержание усложняется и добавляется в соответствии с уровнем обучения и подготовкой учащегося. Такой подход способствует более прочному и глубокому освоению знаний и умений, формированию прочных навыков, достижению более высоких результатов, развитию выносливости, силовых качеств.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение всего календарного года (36 учебных недель). Практические занятия составляют большую часть программы. Образовательный процесс построен таким образом, что переход с одного
на другой уровень и продолжительность освоения каждого уровня зависит от индивидуальных возможностей и потребностей учащихся.

 В группах занимаются девушки и юноши. Наполняемость групп зависит от продолжительности обучения в объединении:

первый год обучения – 15 человек, возраст 12-13 лет;

второй, третий год обучения - 12-15 человек, возраст 14-15 лет;

четвертый год обучения - 10 – 12 человек, возраст 16-17 лет.

**Режим занятий.**

Занятия по базовым курсам проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—З человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация на вариативных курсах. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопас­ности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каж­дого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших старшими. Практические занятия проводятся в 1—З-дневных учебно-тренировочных походах и экспедициях, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, «Вахтах Памяти», на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.
 После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и археологических экспедициях.

Образовательный маршрут выстраивается учащимся на основе выбранного вариативного курса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование маршрута** | **Содержание** |
| **Образовательный маршрут «Поисковики»** | **Базовые курсы** Курс «Страницы истории»Курс «Моя безопасность»**Вариативный курс** «Поисковики» |
| **Образовательный маршрут** **«Юные инструкторы туризма»** | **Базовые курсы** Курс «Страницы истории»Курс «Моя безопасность»**Вариативный курс** «Юные инструкторы туризма» |

**Режим занятий в рамках образовательных маршрутов «Поисковики» и «Инструкторы детского туризма»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование маршрута** | **Образовательный маршрут «Поисковики»** | **Образовательный маршрут****«Юные инструкторы туризма»** |
| **Годы обучения** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Общее количество часов****из них часов:** | 7 | 7 | 12 | 15 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| **базовые курсы** | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| **вариативные курсы** | - | - | 6 | 9 | 4 | 4 | 4 | 6 |

Занятия по базовым предметам проводятся всем составом учебной группы,
занятия по вариативным курсам проводятся по подгруппам.

В каникулярное время реализуется **практико-ориентированный блок**:

* сборов и профильные смены в ЛТО «Арчада»;
* походы, маршруты, экскурсии;
* соревнования, фестивали;
* военно-спортивные игры;
* соревнования;
* агитбригады;
* выступления, участие в парадах;
* палаточные лагеря;
* встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и воинами-интернационалистами;
* Вахты Памяти.

**Воспитательная работа**

Программа предусматривает включение в образовательный процесс воспитательной работы. Такой подход способствует социализации детей, формированию чувства принадлежности к великой стране, причастности к судьбам Отечества, на основе восстановления исторической памяти.

У воспитанников клуба «Сапсан» есть объект постоянной заботы - «Аллея Памяти», заложенная в 2005 г., которую они постоянно пополняют новыми саженцами, ухаживают за ними. Учащиеся ведут тимуровскую работу с ветеранами, ухаживают за могилами погибших фронтовиков, помогают жителям района в восстановлении сведений о родственниках, без вести пропавших в годы Великой Отечественной войны, организованы мотопробеги, посвященные Победе советского народа в годы войны. Показательна музейная работа, проводимая членами клуба. На базе музея создан «Уголок Боевой Славы», который возник благодаря систематической творческой, поисково-исследовательской и собирательской работе воспитанников клуба. При поисковом отряде клуба «Сапсан» действует музейная группа. Основные направления работы группы – это пополнение фондов в ходе поисково-исследовательской деятельности, создание и обновление экспозиций, исследовательская работа в архивах и музейных фондах, проведение экскурсий для учащихся, проведение «Уроков мужества». Музейная работа тесно переплетается с краеведческой (изучение боевого пути 61-ой, 338-ой, 354-ой стрелковых дивизий, 826-ого штурмового авиационного полка), взаимосвязана с базовым образованием. В практике поискового отряда используются различные методы сбора музейных экспонатов: походы, экспедиции, изучение местных архивов, переписка, опрос местного населения, аудио- и видеозаписи встреч с ветеранами. Ежегодно ВПК «Сапсан» принимает участие в «Вахтах Памяти» на территории Смоленской, Московской, Тверской, Калужской областях и на территории республики Беларусь.

Реализация программы «Дорога к подвигу» ориентирована не только на освоение знаний, умений и навыков в области поискового дела и туристко-краеведческого направления, но и направлена на создание сплоченного дружного коллектива бойцов - поисковиков, нацеленных на выполнение гражданского долга по сохранению и увековечению памяти защитников Отечества, павших в годы Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг. Большую роль в формировании коллектива отряда играют законы, традиции и основные дела отряда, такие как посвящение в отряд; первая вахта Памяти, Линейка славы у могилы неизвестного солдата в День Победы, встречи с ветеранами и заслуженными поисковиками, уроки мужества для младших школьников.

У выпускника клуба сформированы:

* **патриотическое сознание** – на основе знаний об Отечестве, его
истории, культуре, природе, народе и народностях, передающих из поколения в поколение традиции, обычаи, язык и т.д.;
* **патриотические убеждения** – это, прежде всего, демонстрация
отношения к судьбе Родины, ее народа, своим близким;
* **патриотические чувства** – когда учащийся испытывает гордость за
близких, семью, коллектив, россиян в целом, за совместный успех и общие
достижения.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**социально-педагогической направленности «Дорога к подвигу»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** **курса** | **Общая учебная нагрузка****в часах** | **Аудиторные занятия** | **Внеаудиторные занятия с педагогом**  | **Уровни** | **Итоговая аттестация (год обучения, формы контроля** |
| **Ознакомительный**  | **Базовый**  | **Углубленный**  |
| **1 год**  | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
|  | **Базовые курсы** |  |
| **1** | **Курс** **«Страницы истории»** | 324 | 162 | 162 | 108 | 108 | 72 | 72 | **4 (исследовательская работа)** |
| **2** | **Курс** **«Моя безопасность»** | 576 | 192 | 414 | 144 | 144 | 144 | 144 | **4** **(соревнования, тесты)** |
|  | **Итого**  | **900** | **324** | **576** | **252** | **252** | **216** | **216** |  |
|  | **Вариативные курсы** |  |
| **1** | **Курс** **«Поисковики»** | 540 | 216 | 324 | - | - | 216 | 324 | **4** **(Вахта памяти)** |
|  | **Итого**  | **540** | **216** | **324** |  |  | **216** | **216** |  |
| **2** | **Курс** **«Юные инструкторы туризма»** | 648 | 288 | 360 | 144 | 144 | 144 | 216 | **4****(зачетный поход)** |
|  | **Итого**  | **648** | **288** | **360** | **144** | **144** | **144** | **216** |  |

**Планируемые результаты**

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дорога к подвигу» учащимися предполагает достижение следующих результатов:

**Предметные результаты**

* знает историю России времен Великой Отечественной войны, подвигах и судьбах соотечественников и земляков;
* знает основы поисковой и туристко-краеведческой работы;

**Метапредметные результаты**

* умеет принимать в жизни ответственные решения;
* умеет применять на практике знания, умения и навыки в области военной истории и исследовательской деятельности в процессе исследования и восстановления имен и биографий солдат Великой Отечественной войны 1941-1945 гг;
* умеет преодолеть вставшие на пути трудности, вырабатывать жизненные стратегии, согласованные с системой духовно – нравственных ценностей общества

**Личностные результаты**

* развитие в себе культуры почитания павших за Отечество;
* стремление к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей России,
* ответственность за начатое дело;
* проявление социальной активности и гражданской зрелости, инициативы в патриотической деятельности и целенаправленное участие в ней;
* повышение интереса к военной службе

Результатом формирования гражданской позиции и воспитания
патриотизма является воспитание следующих качеств:

* **духовно-нравственные качества:** патриотизм, гуманность, милосердие,
толерантность в отношении к социальному и национальному окружению;
* **морально-волевые качества:** долг, ответственность, сознательность,
достоинство, совесть, социальный оптимизм, готовность к достижению
социально значимых и индивидуально необходимых целей, социальная
активность;
* **когнитивно-ценностные** качества, предполагающие определенные знания в различных областях общественной жизни: экономической,
экологической, политической, правовой, историко-культурной.

**Содержание учебных курсов**

**Базовый курс «Страницы истории»**

**(данный курс рассчитан на весь учебный период 1-4 годов обучения)**

**Курс «Страницы истории»** состоит из основных разделов:

1. Россия в годы Великой Отечественной войны: основные сражения и
боевые действия 1941-1945 гг..

2. Пензенская область и Каменский район в годы Великой Отечественной войны: краткий историко-географический курс.

На **ознакомительном уровне** добавляются темы:

**1 год обучения**

* Без вести пропавшие. База данных.
* Введение в генеалогию. Родоведение.
* Работа с архивными документами.

На **базовом уровне** добавляются темы:

 **2 год обучения**

* Увековечение памяти земляков в СМИ. Поисковая работа в пресс.
* Основы музееведения. Реставрация экспонатов. Правила оформления экспозиции;

**3 год обучения**

* Работа с картами боевых действий разного масштаба, архивными материалами.
* Воинские соединения на территории Каменского района

На **углубленном уровне** добавляются темы:

 **4 год обучения**

* Трагедия плена. Антифашистское сопротивление
* Электронные базы данных. Работа по запросам населения по поиску пропавших без вести

Данный курс позволяет более глубоко и подробно познакомить учащихся с историей России в годы Великой Отечественной войны, военной историей своей малой родины, подвигом земляков. Распределение изучаемых тем по годам обучения способствует применению полученных знаний на практике в поисковых экспедициях (углубленный уровень обучения).

Базой для проведения внеаудиторных занятий является краеведческие музей г. Каменки и г Пензы, музеи истории предприятий Каменки и Пензы, выпускающие в годы войны военную продукцию (заводы «Пензмаш», «Пензтекстильмаш», «Кузтекстильмаш», «Белинсксельмаш»), что способствует более глубокому освоению предоставленного материала.

Общее количество часов на 1-2 году обучения -108 часов. Количество на 3- 4 году обучения - 72 часа. Уменьшение количества занятий по курсу «Страницы Истории» связанно с увеличением количества часов для вариативного курса «Поисковики».

**Цель:** обогащение и систематизация знаний военной истории Российского государства.
**Задачи:**
**-** стимулирование эмоционального отклика подростков в процессе изучения военной истории;

**-** формирование умений работать с источниками информации;

По итогам **ознакомительного уровня** базового курса **«**Страницы истории**»** учащиеся **знают:**

* основные события Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
* историю Пензенской области и Каменского района в годы Великой Отечественной войны 1941-1945гг;
* понятия архивного дела, составление семейной летописи, генеалогического дерева

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **умеют:**

* проводить исследовательскую работу;
* собирать информацию по литературным источникам.

По итогам **базового уровня** учащиеся знают**:**

* понятие мемориал;
* героев Советского Союза;
* воинские соединения, располагавшиеся на территории Каменского района;
* технику выявления перспективных зон поиска с помощью архивных документов и публикаций;
* основы работы с музейными фондами.
* правила чтения топографических карт;
* общие правила работы с информационными источниками.

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* работать со справочным материалом и литературой по истории края;
* работать с музейными экспонатами;
* проводить исследовательскую работу;
* оформлять передвижные выставки;
* работать с документами;
* составлять маршрут поиска для предстоящей поисковой экспедиции.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **знают:**

* работать с копиями фильтрационных дел и документов из интернета;
* работать с электронными архивами «Саксонские мемориалы»

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **умеют:**

* проводить комплексные мероприятия, необходимые для установления личностей военнослужащих, найденных во время поисковых работ;
* вести беседу с местным населением с целью получения информации о солдатах, пропавших без вести и документировать полученную информацию;
* работать с архивными документами.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | История Великов Отечественной войны | 24 | 12 | 12 | исследовательские работы |
| **2.** | Пензенская область и Каменский район в годы Великой Отечественной войны Введение в генеалогию. Родоведение. | 64 | 24 | 40 | исследовательские работы |
| **3.** | Безвести пропавшие. База данных. Работа с архивными документами | 20 | - | 20 | проект |
|  | **Итого**  | **108** | **36** | **72** |  |

**Содержание
1-й год обучения**

**1. Тема. История Великой Отечественной войны**

**Теория.** Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Трагедия под Харьковом. Сталинградская битва. Курская битва. Освобождение Белоруссии, Украины. Трудовой фронт. Победа.
**Практика**. Исследовательские работы.

**Контроль.** Конкурс исследовательских работ.

**2.** **Тема.** **Пензенская область и Каменский район в годы Великой Отечественной войны.**

**Теория**. Воинские соединения на территории Пензенской области и Каменского района. Вклад пензенцев в дело победы над фашистской Германией.

**Практика.**Исследовательские работы.

**Контроль.** Конкурс исследовательских работ.

**2.Тема. Введение в генеалогию. Родоведение.**

**Теория.** Основные понятия. Азы архивного дела, составление семейной летописи, генеалогического дерева.

**Практика.** Работа в архиве, сбор материалов о семейных династиях, создание генеалогического дерева.

**Контроль.** Презентация генеалогического дерева

**3.Тема. Безвести пропавшие. База данных.**

**Теория.** Неудачи красной армии в начале войны***.*** Трагедия 33-ей армии генерала Ефремова в 1942 году.

**Практика.** Работа в краеведческом музее с архивными документами**Контроль:** подготовка и заслушивание докладов но району предстоящего похода.

**3. Тема. Работа с архивными документами**

**Теория.** Работа с архивными документами Каменского РВК.
**Практика.**Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.  **Контроль.**

**Предполагаемые результаты 1 года обучения**

**учащиеся знают:**

* основные события Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
* историю Пензенской области и Каменского района в годы Великой Отечественной войны 1941-1945гг;
* понятия архивного дела, составление семейной летописи, генеалогического дерева;

**учащиеся умеют:**

* проводить исследовательскую работу;
* собирать информацию по литературным источникам.

**учащиеся владеют:**

* навыками работы с архивными документами;
* навыками защиты исследовательской работы, презентаций

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Увековечение памяти земляков в СМИ. Поисковая работа в прессе.  | 26 | 3 | 23 | Защита проекта. |
| **2.** | Герои земли каменской. | 46 | 12 | 30 | Исследовательская работа |
| **3.** | Основы музееведения. Реставрация экспонатов. Правила оформления экспозиции | 36 | 12 | 20 | Конкурс экскурсоводов |
| **Итого** | **108** | **27** | **73** |  |

**Содержание
2-й год обучения**

**1.Тема. Увековечение памяти земляков в СМИ. Поисковая работа в прессе.**

**Теория.** Воинские мемориалы на территории Каменского района. **Практика.** Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

**Контроль.** Защита проекта.

**2. Тема. Герои земли каменской.**

**Теория.** Герои Советсткого Союза – каменцы. Их вклад в дело победы в Великой Отечественной войне.

**Практика.**Выбор и изучение района похода, разработка маршрута на родину героев.

**Контроль.** Исследовательская работа. Участие в проекте «Моя малая родина в истории большой страны»

**3. Тема. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

**Теория.** Изучение и охрана памятников истории и культуры. Основные и дополнительные фонды музея. Сбор экспонатов. Реставрация экспонатов. Правила оформления экспозиций, стендов, выставок. Правила хранения музейных ценностей: бумажные источники, экспонаты из кожи, металла, ткани и стекла**.**

**Практика.** Проведение экскурсий в музее, оформление выставки.

**Контроль.** Конкурс экскурсоводов.

**Предполагаемые результаты 2 года обучения**

**учащиеся знают:**

* понятие мемориал;
* героев Советского Союза земляков-каменцев;
* основы работы с музейными фондами.

**учащиеся умеют:**

* работать со справочным материалом и литературой по истории края;
* работать с музейными экспонатами;
* разрабатывать и проводить экскурсионные маршруты.

 **учащиеся владеют:**

* навыками исследовательской и проектной деятельности;

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Воинские соединения на территории Каменского района | 36 | 24 | 12 | Участие в конференции |
| **2.** | Работа с картами боевых действий разного масштаба, архивными материалами. | 36 | 24 | 12 | Практическое задание |
| **Итого**  | **72** | **48** | **24** |  |

**Содержание курса**

**З-й год обучения**

**1. Тема. Воинские соединения на территории Каменского района**

**Теория.** Воинские соединения 61-ой стрелковой дивизии (307-ой стрелковый полк, 55-ый легкий арт.полк, 112-ый особый саперный батальон). 10-ый запасный авиационный полк.Эвакогоспиталь 3289.

**Практика.**Оформление передвижной выставки. Работа с документами каменского РВК.

**Контроль.** Презентация выставки.

**2. Тема. Работа с картами боевых действий разного масштаба, архивными материалами.**

**Теория.** Выявление перспективных зон поиска с помощью архивных документов и публикаций.

**Практика.**Составление маршрута поиска для предстоящей поисковой экспедиции.

**Контроль.**Практическое задание*.*

**Предполагаемые результаты 3 года обучения**

**учащиеся знают:**

* воинские соединения, располагавшиеся на территории Каменского района
* технику выявления перспективных зон поиска с помощью архивных документов и публикаций;

**учащиеся умеют:**

* оформлять передвижные выставки;
* работать с документами;
* составлять маршрут поиска для предстоящей поисковой экспедиции.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.**  | Трагедия плена. Антифашистское сопротивление | 42 | 20 | 22 | Исследовательская работа |
| **2.**  | Электронные базы данных. Работа по запросам населения по поиску пропавших без вести | 30 | 3 | 27 | Защита проекта |
| **Итого**  | **72** | **23** | **49** |  |

**Содержание
4-ый год обучения**

**1.Тема. Трагедия плена. Антифашистское сопротивление.**

**Теория.** История вопроса. Положение пленных. Судьбы солдат в плену – смерть от голода, казнь за попытку побега, каторжные работы, работа на оборонных предприятиях или в частных хозяйствах, участие в воинских формированиях. История легиона стрельбища Хабертсхаузен. Подвиг Ивана Чемоданова.

**Практика.** Работа с копиями фильтрационных дел и документов из интернета.

**Контроль.** Защита исследовательской работы.

**2.Тема. Электронные базы данных. Работа по запросам населении я по поиску пропавших без вести.**

**Теория.** Знакомство с электронными архивами «Саксонские мемориалы».

**Практика.** Работа в рамках проектов ООД ПДР «Судьба солдата», «Научись помнить», «Дорога к обелиску».

**Контроль.** Защита проекта.

**Предполагаемые результаты 4 года обучения**

**учащиеся знают:**

* историю и судьбы пленных солдат;
* электронные архивы

**учащиеся умеют:**

* работать с копиями фильтрационных дел и документов из интернета;
* работать с электронными архивами «Саксонские мемориалы»

**учащиеся владеют:**

* навыками работы с архивными документами;

**Базовый курс «Моя безопасность»**

**(данный курс рассчитан на весь учебный период 1-4 годов обучения)**

**Курс «Моя безопасность»** состоит из двух основных разделов:

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная подготовка

На **ознакомительном уровне** добавляются темы:

**1 год обучения**

* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.
* Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Походная медицинская аптечка

На **базовом уровне** добавляются темы:

 **2,3 года обучения**

* Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.
* Психологические основы выживания в природных условиях

На **углубленном уровне** добавляются темы:

 **4 год обучения**

* Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто в несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастиях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях.

Базовый курс «Моя безопасность» призван обогатить объем знаний, умений и навыков учащихся в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

Базой для проведения внеаудиторных занятий является спортивный зал учреждения, а также использование специального оборудования отделения каменского ДОСААФ, пожарной части, спортивных школ что способствует более глубокому освоению теоретического материала, отработке практических навыков

Общее количество часов каждого года обучения -144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Цель:** создание условий для формирования сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности

**Задачи:**

* подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
* формировать стремление к здоровому образу жизни;
* формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
* совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.

**Предполагаемые результаты ознакомительного уровня**

**учащиеся знают:**

* о строении и функциях организма человека;
* о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья;
* о личной гигиене, средствах профилактики различных заболеваний;
* значение исодержание врачебного контроля при занятиях спортом;
* правила оказания первой медицинской помощи;
* задачи, характеристику средств физической подготовки

**учащиеся умеют:**

* применять средства личной гигиены;
* вести дневник самоконтроля;
* оказывать первую помощь условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи);
* выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств.

**Предполагаемые результаты базового обучения**

**учащиеся знают:**

* причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
* психологические основы выживания в природных условиях;
* основные правила поведения в экстремальных ситуациях;
* приемы действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;
* виды упражнений на развитие физических качеств.
* значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, объективные и субъективные показатели;
* виды упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

**учащиеся умеют:**

* определять причины экстремальных ситуаций;
* применять приемы действий в экстремальных ситуациях;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств
* осуществлять самоконтроль за физическими показателями;
* подбирать комплекс упражнений для поддержания спортивной формы;

**учащиеся владеют:**

* навыками действий в экстремальных ситуациях;
* техникой выполнения физических упражнений;
* принципами восстановительной терапии.

**Предполагаемые результаты углубленного уровня**

**учащиеся знают:**

* виды упражнений на развитие различных видов мышц и силовых качеств;
* классификацию чрезвычайных ситуаций различного характера;
* порядок действия в чрезвычайных ситуациях;
* права и обязанности судейства соревнований «Школы безопасности»

**учащиеся умеют:**

* подбирать комплекс упражнений и тренировок;
* принимать правильное решение в случае возникновения чрезвычайной ситуации;
* планировать и готовить этапы соревнования, специальные задания;
* подводить итоги соревнований.

**учащиеся владеют:**

* различными техниками спортивной подготовки;
* навыками организации и проведения соревнований «Школы безопасности»;

**Учебный план
1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний | 9 | 6 | 3 | Презентация  |
| **2.** | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Походная медицинская аптечка | 12 | 6 | 6 | Ведение дневника самоконтроля |
| **3.** | Общая физическая подготовка. Специальная подготовка  | 123 | 18 | 105 | Сдача нормативов |
| **ИТОГО за период обучения:** | **144** | **30** | **114** |  |

**Содержание**

**1 год обучения**

**1.Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

**Практика.** Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

**Контроль.** Тестовые задания.

**1.Тема. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний**

**Теория.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.
**Практика.**Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Контроль.** Сдача комплекса упражнений. Поход.

**2.Тема. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение исодержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.
**Практика.**Ведение дневника самоконтроля.

**Контроль.** Прохождение врачебного контроля.

**2. Тема. Походная медицинская аптечка**

**Теория.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.
**Практика.**Формирование походной медицинской аптечки.

**Контроль.**

**2.Тема. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.
Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика.**Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Контроль.** Тест.

**2.Тема. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория.** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика.**Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Контроль.**

**3.Тема. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.
Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.
Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся.

**Практика.**Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

**Контроль.** Соревнования. Сдача нормативов.

**Предполагаемые результаты 1 года обучения**

**учащиеся знают:**

* о строении и функциях организма человека;
* о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья;
* о личной гигиене, средствах профилактики различных заболеваний;
* значение исодержание врачебного контроля при занятиях спортом;
* правила оказания первой медицинской помощи;
* задачи, характеристику средств физической подготовки

**учащиеся умеют:**

* применять средства личной гигиены;
* вести дневник самоконтроля;
* оказывать первую помощь условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи);
* выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Экстремальные ситуации в природной среде Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Психологические основы выживания в природных условиях | 48 | 12 | 36 |  |
| **2.** | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | 96 | 18 | 78 | Сдача нормативов соревнования |
| **ИТОГО за период обучения:** | **144** | **30** | **114** |  |

**Содержание
2-й год обучения**

**1. Тема. Экстремальные ситуации в природной среде.**

**Теория.** Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на негу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

**1.Тема. Психологические основы выживания в природных условиях.**

**Теория.** Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.
Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

**1.Тема. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.**

**Теория.** Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

* определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
* принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
* определение направления выхода;
* ориентирование;
* выход к населенному пункту;
* сооружение временного жилища;
* способы добычи огня;
* обеспечение питанием и водой;
* поиск и приготовление пищи;
* подача сигналов бедствия.

**Практика.**Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Содержание видов соревнований. Конкурсная программа

**Контроль.** Подготовка и участие в школьных и городских соревнованиях «Школа безопасности», полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания».

**2.Тема. Общая физическая подготовка**

**Практика.***Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа —поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***Упражнения с предметами***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
*Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*

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

*Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до *3—5* км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

***Лыжный спорт***

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

 ***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**2.Тема. Специальная физическая подготовка**

**Практика.***Упражнения на развитие выносливости* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).
Упражнения со штангой (40—60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.
Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Предполагаемые результаты 2 года обучения**

**учащиеся знают:**

* причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
* психологические основы выживания в природных условиях;
* основные правила поведения в экстремальных ситуациях;
* приемы действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;
* виды упражнений на развитие физических качеств.

**учащиеся умеют:**

* определять причины экстремальных ситуаций;
* применять приемы действий в экстремальных ситуациях;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств

**учащиеся владеют:**

* навыками действий в экстремальных ситуациях;

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Специальная физическая подготовка | 72 | 9 | 63 | Сдача нормативовсоревнования |
| **2.** | Общая физическая подготовка.  | 72 | 9 | 63 | Сдача нормативов |
| **ИТОГО:** | **144** | **18** | **126** |  |

**Содержание
З-й год обучения**

**1.Тема. Специальная физическая подготовка**

**Практика.**Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование*Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.
Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка*

движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.
*Туристская техника*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почненно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

*Игры с различными элементами туристской техники.*

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

**Контроль.** Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

**2.Тема. Общая физическая подготовка.**

**Практика*.*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.
Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами.
Легкая атлетика.

**Предполагаемые результаты 3 года обучения**

**учащиеся знают:**

* значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, объективные и субъективные показатели;
* виды упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

**учащиеся умеют:**

* осуществлять самоконтроль за физическими показателями;
* подбирать комплекс упражнений для поддержания спортивной формы;

**учащиеся владеют:**

* техникой выполнения физических упражнений;
* принципами восстановительной терапии.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 48 | 6 | 42 | Сдача нормативов, соревнования |
| 2. | Специальная подготовка.Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.  | 96 | 6 | 90 |
| **ИТОГО за период обучения** | **144** | **12** | **132** |  |

**Содержание
4-ый год обучения**

**1.Тема. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Лыжная подготовка. Высотная подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастиче­ской лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эста­феты с применением сложных двигательных заданий, требующих коор­динации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выхо­дом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обыч­ным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движе­нии переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и об­леденелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с раз­личными почвенно-растительными условиями. Прохождение различ­ных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, тра­верс по склонам, переправы и т.д

Игры с различными упражнениями туристской техники,

*Основы скалолазания*

Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути и прохождения станции. Совершенствование навыком использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

**2. Тема. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения
Теория.** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

* геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
* геологический (сели, оползни, обвалы, лавины т.д.);
* метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
* морской гидрологический (цунами, циклоны);
* гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
* пожары (лесные, торфяные и т.п.)

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

**2. Тема. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения**

**Теория.** Чрезвычайные ситуации техногенного характера:

* аварии и катастрофы;
* пожары и взрывы;
* аварии с выбросом АХОВ;
* радиационные аварии;

Средства защиты органов дыхания (противогазы) и кожи (ОЗК, Л-1). Порядок действия в случае возникновения ЧС техногенного характера. Приборы радиационной и химической разведки (ДП-5В, ВПХР).

**Практика.** Отработка нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты. Прибор радиационной разведки ДП-5В.

**Контроль.** Сдача нормативов.

**2. Тема. Соревнования «Школа безопасности»**

**Теория.** Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.
Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.
Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.
**Практика.**Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

**Контроль.** Участие в соревнованиях в качестве участников.

**Предполагаемые результаты 4 года обучения**

**учащиеся знают:**

* виды упражнений на развитие различных видов мышц и силовых качеств;
* классификацию чрезвычайных ситуаций различного характера;
* порядок действия в чрезвычайных ситуациях;
* права и обязанности судейства соревнований «Школы безопасности»

**учащиеся умеют:**

* подбирать комплекс упражнений и тренировок;
* принимать правильное решение в случае возникновения чрезвычайной ситуации;
* планировать и готовить этапы соревнования, специальные задания;
* подводить итоги соревнований.

**учащиеся владеют:**

* различными техниками спортивной подготовки;
* навыками организации и проведения соревнований «Школы безопасности»;

**Вариативный курс «Поисковик»**

**(данный курс рассчитан на 2 учебных года 3 и 4 года обучения)**

Вариативный курс «Поисковик» включает в себя 4 раздела:

* Организация поисковой работы,
* Организация жизнедеятельности поисковика,
* Саперная подготовка,
* Топографическая подготовка и ориентирование,

и предполагает проведение занятий на протяжении двух лет обучения.
Разделы «Организация поисковой работы», «Организация жизнедеятельности поисковика», «Саперная подготовка», «Топографическая подготовка и ориентирование» реализуются в течение третьего и четвертого года обучения базовых курсов и рассчитаны на 216 часов и 324 часа (на последнем году обучения, а счет увеличения практических занятий и участия в экспедициях и Вахтах Памяти).

На базовом уровне учащиеся знакомятся с историей поискового движения России, нормативно-правовой базой деятельности поисковых отрядов, приобретают первоначальные знания по туристской подготовке, по основам медицинских знаний, по топографической подготовке и ориентированию. На занятиях по специальной подготовке главное внимание обращается на глубокое изучение материальной части средств инженерного вооружения и практическое освоение приемов и способов их применения. Осуществляется закрепление интереса к поисковой деятельности, формирование навыков практической деятельности по профилю объединения. У учащихся происходит непосредственное соприкосновение с поисковой деятельностью. Ознакомление с процессом эксгумации, исследованием человеческих останков. Ведется работа с поисковым оборудованием.
**Цель:** освоение основ поисковой деятельности.

**Задачи:**

* формирование представлений о поисковой работе как целостном
многокомпонентном процессе;
* ознакомление с нормативно-правовыми основами деятельности
поисковых отрядов;
* овладение навыками походной жизни и выживания в природной среде;
* развитие умений ориентирования на местности и работы с топографическими картами.

По итогам **базового уровня** учащиеся **знают:**

* историю поискового движения;
* нормативно-правовую основу деятельности поисковых отрядов;
* принципы оказания первой медицинской помощи;
* историю минного оружия;
* приемы работы с топографическими картами;
* способы вживания в природных условиях.

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* формировать снаряжение туриста необходимое для полевых поисковых экспедиций;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
* распознавать лекарственные и ядовитые растения;
* применять нормативно-правовые документы в поисковой работе;
* классифицировать топографические карты.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **знают:**

* правила техники безопасности при проведение эксгумационных работ;
* правила оказания первой помощи при травмах, и основные приемы
реанимации;
* правила питания в многодневном туристическом походе;
* классификацию и принцип действия мин;
* историю введения солдатского медальона в Красной армии, типы
медальонов;
* правила работы с картами, схемами боевых действий.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **умеют:**

* устанавливать личность погибшего;
* проводить сравнительный анализ медальона и личных вещей;
* оказывать медицинскую помощь при кровотечениях, ранах, травмах
головы и туловища;
* обращаться с минами специального назначения с соблюдением правил
техники безопасности;
* устанавливать возраст по костным останкам человека и видовую
принадлежность костных останков.

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел № 1. Организация поисковой работы** |
| **1.1.** | История поискового движения России. | 6 | 3 | 3 | презентация |
| **1.2.** | Поисковик – главный герой поискового движения. | 3 | 2 | 1 | презнтация |
| **1.3.** | Нормативно-правовая основа деятельности поисковых отрядов | 6 | 4 | 2 | тесты |
| **Раздел № 2. Основы жизнедеятельности поисковика** |
| **2.1.** | Туристская подготовка поисковика. Введение в раздел. | 6 | 2 | 4 | соревнования |
| **2.2.** | Снаряжение туриста. Питание в туристическом походе. | 24 | 9 | 15 | Поход  |
| **2.3.** | Медицинская подготовка поисковика. Принципы оказания первой помощи. Медикаментозные средства. Десмургия. | 24 | 12 | 12 | Тесты  |
| **2.4.** | Заболевания, обусловленные особенностями походов, чрезвычайных ситуаций. Оказание ПМП при отравлениях и укусах. | 18 | 12 | 6 | Тесты  |
| **2.5.** | Выживание в природных зонах. Человек в условиях автономного существования. Выживание в зоне тайги и лесной зоне. | 12 | 6 | 6 | Практические упражнения |
| **2.6.** | Дикорастущие лекарственные растения. Полезные растения. Ядовитые растения. | 12 | 6 | 6 | Тесты  |
| **Раздел № 3. Саперная подготовка** |
| **3.1.** | История минного оружия. | 24 | 18 | 6 | Презентация |
| **3.2.** | Огневой и электрический способ взрывания. | 18 | 12 | 6 | Практическое занятие |
| **Раздел № 4. Топографическая подготовка и ориентирование** |
| **4.1.** | Топографические карты и приемы работы с ними. | 36 | 20 | 16 | Тесты |
| **4.2.** | Масштаб. Условные знаки и оформление карт. | 33 | 18 | 15 | Практические упражнения |
| **ИТОГО за период обучения** | **216** | **124** | **92** |  |

**Содержание**

**1 год обучения**

**Раздел № 1. Организация поисковой работы**

* 1. **Тема.** **История поискового движения России.**

**Теория*.***История возникновения поисковых отрядов. Причины возникновения. Устав, законы и традиции ВПК «Сапсан».

**Практика***.* Встреча-беседа с выпускниками ВПК «Сапсан», представителями Совета ветеранов, администрацией.

**Контроль.**

**1. 2. Тема. Поисковик – главный герой поискового движения.**

**Теория***.* Качества поисковика.

**Практика*.***Диспут «Какими качества должен обладать настоящий поисковик».
**Контроль.** Защита презентации.

**1. 3. Тема Нормативно-правовая основа деятельности поисковых отрядов.**
**Теория*.***Нормативные документы, регламентирующие поисковые работы: ФЗ «Об увековечивании памяти погибших при защите Отечества»; законодательные акты Пензенской области, определяющие поисковую работу. Гражданский и Уголовный кодексы РФ. Понятия «правонарушение», «преступление», и «наказание», их возможность возникновения во время ведения поисковых работ.

**Практика*.***Практические задания по изучению содержания правовых
документов.

**Контроль.** Тесты.

**Раздел № 2. Организация жизнедеятельности поисковика.**

**2.1**.**Тема. Туристская подготовка поисковика. Введение в раздел.**
**Теория*.***Роль туризма в деятельности поисковых отрядов.

**Практика.** Туристическая полоса «Погружение в туризм».

**Контроль.** Участие в соревнованиях.

**2.2. Тема** **Снаряжение туриста. Питание в туристическом походе.**

**Теория*.***Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки,
спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, костровые
принадлежности и примуса). Рюкзаки, одежда и обувь. Уход за ними.
Снаряжение для отдельных видов туризма. Ремонтный набор. Общие требования к продовольствию. Питательность сохранность. Нормы закладки. Сублимированные продукты и питательные смеси. Режим питания в горном, водном и лыжном путешествии. Водно-солевой режим на маршруте.

**Практика*.***Укладка рюкзака, установка. Пошив и изготовление элементов
снаряжения. Составление меню, приготовление пищи на костре.
Итоговый контроль***.***

**Контроль.** Однодневный поход с целью отработки полученных навыков на практике.

**2.3. Тема.** **Медицинская подготовка поисковика. Принципы оказания первой помощи. Медикаментозные средства. Десмургия.**

**Теория*.***Походная аптечка. Состав и назначение. Применение
медикаментозных средств. Десмургия. Перевязочный материал и его
подготовка. Пращевидная и косыночные повязки. Бинтовые повязки: круговая, спиральная, восьмиобразная, колосовидная, чепец на один и оба глаза, “уздечка”, на область кисти и пальцы, на подмышечную впадину,
спиралевидная грудной клетки, на область живота и тазобедренный сустав.
Иммобилизация конечностей. Стерилизация рук, инструмента и раневой
поверхности.
**Практика*.***Упражнения по наложению различных видов повязок.

**Контроль.** Упражнения по наложению различных видов повязок.

**2.4. Тема.** **Заболевания, обусловленные особенностями походов, чрезвычайных ситуаций. Оказание ПМП при отравлениях и укусах.**

**Теория*.***Переутомление. Переносимость переутомления и восстановление.
Асфиксия и утопление. Виды. Неотложная помощь. Горная болезнь
(гипоксия). Профилактика, симптомы, помощь.
Заболевание органов дыхания. Простудные заболевания. Ангина,
воспаление легких. Профилактика, лечение.
Сердечно-сосудистые заболевания. Инфаркт, острая сердечная
недостаточность. Острая сосудистая недостаточность.

Отравления (бензином, угарным газом, ягодами, грибами). Пищевые отравления. Помощь при укусах членистоногих и змей. Практика*.* Отработка правильной последовательности деятельности при осмотре, выборе и применении средств оказании помощи при отравлениях и укусах.

**Практика*.***Отработка правильной последовательности деятельности при
осмотре, выборе и применении средств оказании помощи при травмах и
заболеваниях.

**Контроль.** Зачет. Сдача нормативов по оказанию первой
медицинской помощи.

**2.5. Тема.** **Выживание в природных зонах. Человек в условиях автономного существования. Выживание в зоне тайги и лесной зоне.
Теория*.***Психология выживания. Ряд неотложных задач, требующих решений в аварийной ситуации. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги и
лесной зоны. Человек в условиях автономного существования в тайге.
Заготовка и рубка дров, устройство бивака, поддержание огня. Сигнализация и связь. Строительство убежища в зимнем лесу. Энергозатраты и
водообеспечение. Использование пищи растительного и животного
происхождения.

**Практика*.***Ситуативные игры на принятие решения выхода из различных
аварийных ситуаций.

**Контроль.** Упражнения на преодоление естественных и искусственных
препятствий.

**2.6. Тема.** **Дикорастущие лекарственные растения. Полезные растения. Ядовитые растения.**

**Теория*.***Лекарственных растений Пензенской области. Изучение дикорастущих растений, полезных для человека (способы приготовления для использования в пищу, в качестве красителей, горючего и т.п.) с использованием наглядных средств и гербарного материала. Ягодники; кустарники; деревья; травы. Ядовитые растения: белена, борцы (акониты), ветреница дубравная, вех ядовитый (цикута), вороний глаз, дурман, белокрыльник болотный, бузина вонючая, бузина красная, волчье лыко, жостер слабительный (крушина), красавка, купальница (жарок), лютик едкий, лютик ядовитый, мак снотворный, молочай, мордовник, мыльнянка, переступень белый, прострел раскрытый, омела белая, софора толстоплодная, хохлатка, чемерица Лобеля, тисягодный, багульник, безвременник, болиголов пятнистый, ясенец кавказский. ПМП при отравлении ядовитыми растениями.

**Практика*.***Упражнения на определение лекарственных растений.

**Контроль.** Тесты.

**Раздел № 3. Саперная подготовка.**

**3.1.Тема**. **История минного оружия.**

**Теория*.***Изобретение взрывчатых веществ (ВВ). Появление первых мин.

Русские изобретатели. Применение мин в 1918 году при обороне Порт-Артура, в первую мировую войну. Минная война 1939-45 гг. Применение мин в военных конфликтах 50-90 гг.

**Практика*.***Подготовка тематических презентаций по истории минного оружия.

**Контроль.** Защита презентаций.

**3.2. Тема**. **Огневой и электрический способ взрывания.**

**Теория*.***Основные типы ВВ. Подрывные шашки и заряды. Меры
предосторожности при работе с ними. Понятия: “взрыватель”, “капсюль -
воспламенитель”, “капсюль - детонатор”. Их виды и назначение.
**Практика*.***Упражнения на отработку мер безопасности при обнаружении
ВВ.
**Контроль*.*** Практическое занятие.

**Раздел № 4. Топографическая подготовка и ориентирование**

**4.1. Тема.** **Топографические карты и приемы работы с ними.**

**Теория*.***Понятие «топография». Основные вопросы, изучаемые
топографией. История создания карт. Классификация карт. Предназначение
топографических карт.

**Практика*.***Упражнения на определение типов карт и выделение их
отличительных особенностей.

**Контроль.** Тесты.

**4.2. Тема.** **Масштаб. Условные знаки и оформление карт.**

**Теория***.* Крупномасштабные, среднемасштабные, мелкомасштабные карты,
предназначение данных карт. Масштабные, внемасштабные и пояснительные
условные знаки.

**Практика*.***Упражнения «Качественные и количественные характеристики карт»

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **знают:**

* историю поискового движения;
* нормативно-правовую основу деятельности поисковых отрядов;
* принципы оказания первой медицинской помощи;
* историю минного оружия;
* приемы работы с топографическими картами;
* способы вживания в природных условиях.

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **умеют:**

* формировать снаряжение туриста необходимое для полевых поисковых экспедиций;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
* распознавать лекарственные и ядовитые растения;
* применять нормативно-правовые документы в поисковой работе;
* классифицировать топографические карты.

**Учебный план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел № 1. Организация поисковой работы** |
| **1.1.** | Воинские захоронения. | 18 | 6 | 12 | Ситуативная игра |
| **1.2.** | Общие правила техники безопасности при проведении эксгумационных работ. | 18 | 6 | 12 | Тестирование |
| **1.3.** | Установление личности погибшего. | 36 | 12 | 24 | Практическая работа |
| **Раздел № 2. Основы жизнедеятельности поисковика** |
| **2.1.** | Туристская подготовка поисковика. Бивак и бивачные работы. | 36 | 9 | 27 | поход |
| **2.2.** | Питание в многодневном туристическом походе. | 30 | 9 | 21 | поход |
| **2.3.** | Медицинская подготовка поисковика Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Основные приемы реанимации. | 36 | 20 | 16 | Практическая работа |
| **Раздел № 3. Саперная подготовка** |
| **3.1.** | Классификация, устройство и принцип действия мин. | 24 | 18 | 6 | Тест  |
| **3.2.** | Инженерные заграждения. | 18 | 12 | 6 | Тест  |
| **Раздел № 4. Топографическая подготовка и ориентирование** |
| **4.1.** | Типовые формы рельефа. Способы изображения рельефа на картах | 36 | 20 | 16 | Практическая работа |
| **4.2.** | Движение по азимутам. | 36 | 18 | 18 | Соревнования |
| **4.3.** | Военная картография. Рабочая карта и правила ее ведения. | 36 | 20 | 16 | Самостоятельная работа |
| **ИТОГО за период обучения** | **324** | **150** | **174** |  |

**Содержание**

**2 год обучения**

**Раздел № 1. Организация поисковой работы**

**1.Тема.** **Воинские захоронения.**

**Теория.** Понятие «воинское захоронение». Классификация воинских
захоронений. Обоснование процесса эксгумации. Правила эксгумации
воинских захоронений. Документирование эксгумационных работ. Меры
безопасности. Способы эксгумации захоронений. Эксгумация глубоких
захоронений. Эксгумация из окопов, траншей, блиндажей, землянок,
индивидуальных стрелковых ячеек. Эксгумация верховых останков.
Захоронение и перезахоронение ос танков.

**Практика*.***Ситуативная игра «Составление характеристики поисковых находок»

**Контроль.**

**1.2. Тема. Общие правила техники безопасности при проведении эксгумационных работ.
Теория.** Специальная техника безопасности. Правила поведения во время
участия в поисковых, эксгумационных работах в зоне бывших боевых
действий: перед началом поисковых и эксгумационных работ; во время
поисковых и эксгумационных работ и по окончанию поисковых и
эксгумационных работ.

**Практика*.***Тестирование по теме «Техника безопасности при проведении
поисковых работ»

**Контроль.** Тестирование.

**1.3. Тема**. **Установление личности погибшего.**

**Теория*.***Из истории введения солдатского медальона в Красной Армии.
Типы медальонов в период Великой Отечественной войны. Воинские звания и
должности в РККА (Рабоче-Крестьянская Красная Армия). Документы,
удостоверяющие личности военнослужащих в РККА. Личные вещи и
обмундирование, снаряжение. Личные опознавательные знаки иностранных
военнослужащих их воинские звания, личные вещи, обмундирование и
снаряжение. Различия в элементах снаряжения и экипировки. Особенности
работ по захоронениям иностранных военнослужащих.

**Практика*.***Сравнительный анализ медальонов, личных вещей и
снаряжения военнослужащих в РККА и иностранных военнослужащих

**Контроль.** Практическая работа.

**Раздел № 2. Организация жизнедеятельности поисковика.**

**2.1. Тема.** **Туристская подготовка поисковика. Бивак и бивачные работы.**
**Теория*.***Требования к биваку на равнинной местности и в горах. Выбор
безопасного и удобного места для бивака. Организация ночлега в лесной зоне.
Последовательность бивачных работ, распределение обязанностей между
участниками группы. Костры и их виды. Общие правила техники безопасности.
Правила поведения в полевом лагере, использование инструментов,
транспортных средств.

**Практика*.***Разбивка бивака. Устройство ветрозащитной стенки.
Разжигание костров: решетка, колодец, шалаш, «особый», таежный, «нодья».
Изготовление дровяного примуса.

**Контроль.** Ночлег в лесной зоне в палатке без пенки.

**2.2. Тема**. **Питание в многодневном туристическом походе.**

**Теория***.* Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.
Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка
продуктов на 2-4 дня похода. Фасовка и упаковка продуктов.
Практика*.* Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи
на костре.

**Итоговый контроль*.*** Многодневный поход с целью отработки
полученных навыков на практике.

**2.3. Тема.** **Медицинская подготовка поисковика Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Основные приемы реанимации.** **Помощь при других травмах.**

**Теория*.***Принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка
кровотечений. Виды кровотечений. Основные приемы реанимации. Шок и
борьба с ним. ИВЛ (искусственная вентиляция легких). Непрямой массаж
сердца. Вывих и перелом. ПМП, иммобилизация конечности. Раны,
классификация ранений. Обработка ран (гнойные, сухие, мокрые и т. п.)
Травмы головы и туловища. Черепно-мозговые травмы. Повреждения лица
и шеи. Повреждения позвоночника. Первая помощь. ПМП.
Повреждение органов живота. Транспортировка. Повреждение таза и
тазовых органов. ПМП при солнечных и термических ожогах. ПМП при
электротравмах. Поражение атмосферным электричеством (молнией). Тепловой
и солнечный удар. Потертости, опрелости, мозоли. Профилактика и ПМП.
Профилактика и лечение грибковых заболеваний кожи. Удаление инородного
тела из глаза и уха. Помощь при переохлаждении, общем замерзании, обморожениях. Переноска и транспортировка пострадавшего с различными типами травм.
**Практика*.***Отработка правильной последовательности деятельности при
осмотре, выборе и применении средств оказании помощи при травмах и
заболеваниях.

**Контроль.** Практическая работа.

**Раздел № 3. Саперная подготовка.**

**3.1. Тема.** **Классификация, устройство и принцип действия мин.**
**Теория*.***Классификация мин по назначению, типу и срокам действия,
возможности управления, извлекаемости. Противотанковые мины отечественного и зарубежного производства. Принцип действия, типы употребляемых взрывателей. Порядок приведения в боевое состояние и извлечение. Установка на неизвлекаемость. Меры безопасности при обращении с данным типом мин. Противопехотные мины отечественного и зарубежного производства. Принцип действия, типы употребляемых взрывателей. Порядок приведения в
боевое состояние и извлечение. Установка на неизвлекаемость. Меры безопасности при обращении. Противодесантные мины отечественного и зарубежного производства. Принцип действия, типы употребляемых взрывателей. Места установки. Порядок приведения в боевое состояние и извлечение. Установка на неизвлекаемость. Меры безопасности при обращении с минами. Мины специального назначения (противотранспортные, объектные, сигнальные). Принцип действия, типы употребляемых взрывателей. Места установки. Порядок приведения в боевое состояние и извлечение. Установка на
неизвлекаемость. Меры безопасности при обращении. История практического
применения.
**Практика*.***Упражнения на определение различных типов мин.

**Контроль.** Зачетные упражнения.

**3.2. Тема.** **Инженерные заграждения.**

**Теория*.***Минные поля: противотанковые и противопехотные, способы их
установки. Системы дистанционного минирования и мины к ним. Реактивные,
артиллерийские и инженерные системы минирования России и других стран.
Невзрывные заграждения, их устройство и преодоление. Противотанковые и
противопехотные заграждения.

**Практика***.* Упражнения на обнаружение минных полей. Применение
средств и способов проделывания проходов в минных полях.

**Раздел № 4. Топографическая подготовка и ориентирование**

**4.1. Тема.** **Рельеф.**

**Теория*.***Типовые формы рельефа. Способы изображения рельефа на картах
(картинный, штрихами, отливкой, горизонталями). Виды горизонталей.
Отметки горизонталей и их подписи. Абсолютная высота точек. Высота
сечения, заложение. Формы скатов. Способы определения направления скатов.
Понятие о крутизне скатов и связь между заложением, крутизной ската и
высотой сечения. Способы измерения углов и расстояний. Понятие “тысячной”.
Определение высот точек местности на карте. Выбор наиболее оптимального
пути движения.

**Практика***.* Упражнения по чтению рельефа на карте. Расчет и построение
шкалы заложений. Определение расстояний по угловой величине известных
предметов: глазомерно, по видимости объекта, на звук.

**Контроль.** Измерение углов с помощью бинокля и подручных средств.

**4. 2. Тема**. **Движение по азимутам.**

**Теория*.***Приближенное определение азимута на местности без компаса.
Подготовка данных для движения по азимутам. Прямой и обратный азимут.
Использование ориентиров в момент движения. Контроль по компасу, створу, по
небесным светилам и по различным признакам.
Подготовка данных по карте для движения по азимутам заданного
маршрута. Движение по азимутальному маршруту с 6-8 контрольными
пунктами днем.

**Практика*.***Упражнения на составление схемы движения.

**Контроль.**

**4.3. Тема.** **Военная картография. Рабочая карта и правила ее ведения.**

**Теория*.***Карты, схемы, карты-схемы боевых действий. Требования к ведению рабочей карты. Подготовка карты к работе. Ознакомление с картой (оценка карты), уяснение масштаба, высоты сечения, года съемки и рекогносцировки, года издания, поправки направления, оцифровки координатной сетки. Склеивание и складывание карты. Основные правила ведения рабочей карты. Подъем карты. Условные знаки и сокращения, применяемые при ведении рабочей карты и составлении других графических документов.

**Практика*.***Упражнения по работе с картами, схемами, картами-схемами.Упражнения на составление маршрута с заданными ориентирами.

**Контроль.** Самостоятельная разработка маршрута и его прохождение.

По итогам **базового уровня** учащиеся **знают:**

* правила техники безопасности при проведение эксгумационных работ;
* правила оказания первой помощи при травмах, и основные приемы
реанимации;
* правила питания в многодневном туристическом походе;
* классификацию и принцип действия мин;
* историю введения солдатского медальона в Красной армии, типы
медальонов;
* правила работы с картами, схемами боевых действий.

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* устанавливать личность погибшего;
* проводить сравнительный анализ медальона и личных вещей;
* оказывать медицинскую помощь при кровотечениях, ранах, травмах
головы и туловища;
* обращаться с минами специального назначения с соблюдением правил
техники безопасности;
* устанавливать возраст по костным останкам человека и видовую
принадлежность костных останков.

**Содержание**

**Вариативный курс «Юные инструкторы туризма»**

**(данный курс рассчитан на весь учебный период года 1- 4 года обучения)**

Вариативный курс «Юные инструкторы туризма» направлен на спортивно-туристскую подготовку учащихся и состоит из **основных разделов**:

* Основы туристкой подготовки (1-4 года обучения);
* Топография и ориентирование (1-4 года обучения);
* Инструкторская деятельность (2-4 года обучения).

Включает также спортивно-туристские мероприятия, связанные [с организацией и проведением](http://www.uverenniy.ru/vremya-mesto-i-programma-provedeniya.html) туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими средствами.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение, являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества образовательного процесса.

В процессе реализации курса расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины. Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данному курсу готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

**Цель** – освоение учащимися знаний, формирование у них умений и навыков по инструкторской деятельности в туризме.

**Задачи:**

**Обучающие:**
**-**формировать систему знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах;
**-**обучать технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;

- ознакомить с правилами соревнований по туризму и ориентированию;

- расширять знания о родном крае.

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;

- развивать туристские умения и навыки;

- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;

- развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;

- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;

- повышать мотивацию осознанного выбора профессии.

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **знают:**

* историю развития туризма;
* личное и групповое туристское снаряжение;
* правила организации туристского быта;
* технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;
* типы и виды топографических и спортивных карт, виды условных знаков;
* правила ориентирования по горизонту, понятие азимут;
* типы, устройство компаса, правила работы;
* способы измерения расстояний;
* приемы и способы ориентирования по местным предметам, действия в случае потери ориентировки.

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **умеют:**

* разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
* работать со снаряжением, уход за снаряжением, проводить его ремонт;
* определять места, пригодные для организации привалов и ночлегов;
* составлять план-график движения в 1—З-дневном походе;
* преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы;
* работать с топографическими картами различного масштаба;
* разрабатывать маршрут туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

По итогам **базового уровня** учащиеся **знают:**

* историю освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи, виды туризма;
* виды специального туристского снаряжения;
* тактику планирования нитки маршрута;
* правила обеспечения безопасности в туризме;
* правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
* виды топографических карт и основные сведения о них;
* способы ориентирования в походе с помощью топографической карты;
* туристские должности и обязанности в группе;
* обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.
* основы организации и судейства видов «Контрольный туристский маршрут»,  «Поисково-спасательные работы»;

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* формировать снаряжение туриста необходимое для полевых поисковых экспедиций;
* выбирать место бивака, устанавливать палатки в различных условиях;
* проходить азимутальные отрезки через контрольные пункты по азимуту без использования карты.
* выполнять упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
* выполнять упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.
* выполнять обязанности по должностям в период подготовки, [проведения похода и подведения итогов](http://www.uverenniy.ru/izbiratelenaya-sistema-kak-sposob-obespecheniya-narodnogo-pred.html);
* участвовать в судействе соревнований в составе различных бригад.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **знают:**

* нормативные документы по туризму;
* требования к движению в ночное время;
* методы и способы маршрутной глазо­мерной съемки в походах и на соревнованиях;
* психологию коллектива туристской группы;
* права и обязанности руководителя группы.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **умеют:**

* усовершенствовать и изготавливать самодельное снаряжение;
* разрабатывать маршруты для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел № 1. Основы туристской подготовки.** |  |  |  |  |
| **1.1.** | Туристские путешествия, история развития туризма  | 6 | 4 | 2 | реферат |
| **1.2.** | Личное и групповое туристское снаряжение  | 12 | 4 | 8 | поход |
| **1.3** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  | 12 | 4 | 8 | поход |
| **1.4.** | Подготовка к походу, путешествию | 12 | 4 | 8 | поход |
| **1.5.** | Питание в туристском походе  | 12 | 4 | 8 | поход |
| **1.6.** | Техника и тактика в туристском походе  | 9 | 6 | 3 | тест |
| **1.7.** | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях  | 12 | 6 | 6 | тест |
| **1.8.** | Туристские слеты соревнования | 12 | - | 12 | соревнования |
| **Раздел № 2. Топография и ориентирование.** |  |  |  |  |
| **2.1.** | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки | 9 | 6 | 3 |  |
| **2.2.** | Ориентирование по горизонту, азимут  | 12 | 6 | 6 | практика |
| **2.3.** | Компас. Работа с компасом  | 12 | 6 | 6 |  |
| **2.4.** | Измерение расстояний  | 9 | 3 | 6 | практика |
| **2.5.** | Способы ориентирования  | 12 | 3 | 9 | тест |
| **2.6.** | Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки  | 6 | 3 | 3 | поход |
| **Итого** | **144** | **59** | **85** |  |

**Содержание
1-й год обучения**

 **Раздел 1. Основы туристской подготовки**

**1.1.Тема. Туристские путешествия, история развития туризма**

**Теория.** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**1.2. Тема. Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.
Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика.**Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Контроль.**

**1.3.** **Тема.** **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**.

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.
Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Организация ночлегов в помещении. Правила купания

**Практика.**Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра.

**Контроль.** Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

**1.4. Тема. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Определение цели и районапохода. Распределение обязанностей **в** группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.
Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика.**Составление плана подготовки 1—З-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1—З-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.5. Тема. Питание в туристском похода**

**Теория.** Значение правильного питания в походе два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.
Организация питания в 2—З-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика*.*** Составление меню и списка продуктов для 1—З-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль.** Конкурс.

**1.6. Тема. Техника и тактика в туристском походе.**

**Теория.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий, движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.
Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практика.**Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

**Контроль.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**1.7. Тема. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

**Теория.** Дисциплина в походе и назанятиях основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.
Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. **Практика.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**1.8. Тема. Туристские слеты и соревнования**

**Теория.** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.
Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практика.**Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**Контроль**. Сдача контрольных нормативов.

**Раздел № 2. Топография и ориентирование.**

**2.1. Тема. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.**

**Теория.** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.
Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.
Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.
Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.
Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика*.*** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

 **Контроль.** Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.2. Тема. Ориентирование по горизонту, азимут.**

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика.**Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

 **Контроль.** Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**2.3. Тема. Компас. Работа с компасом.**

**Теория.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика.**Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

 **Контроль.** Зачетные упражнения.

**2.4. Тема. Измерение расстояний.**

**Теория.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

 **Практика.**Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

**Контроль.** Выполнение упражнений на микроглазомер на картах разного масштаба.

 **2.5. Тема. Способы ориентирования.**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

**Практика.** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

**Контроль.** Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**2.5. Тема. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки
Теория.** Суточное движение Солнца по небосвод**у,** средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика.**Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.
**Контроль.** Выполнение зачетных упражнений по определению азимута движения.

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **знают:**

* историю развития туризма;
* личное и групповое туристское снаряжение;
* правила организации туристского быта;
* технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;
* типы и виды топографических и спортивных карт, виды условных знаков;
* правила ориентирования по горизонту, понятие азимут;
* типы, устройство компаса, правила работы;
* способы измерения расстояний;
* приемы и способы ориентирования по местным предметам, действия в случае потери ориентировки.

По итогам **ознакомительного уровня** учащиеся **умеют:**

* разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
* работать со снаряжением, уход за снаряжением, проводить его ремонт;
* определять места, пригодные для организации привалов и ночлегов;
* составлять план-график движения в 1—З-дневном походе;
* преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы;
* работать с топографическими картами различного масштаба;
* разрабатывать маршрут туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел № 1. Основы туристской подготовки** |  |
| **1.1.** | Туристские путешествия, история развития туризма | 6 | 4 | 2 | презентация |
| **1.2.** | Личное и групповое туристское снаряжение -  | 9 | 6 | 3 | тест |
| **1.3.** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  | 9 | 3 | 6 | поход |
| **1.4.** | Подготовка к походу, путешествию  | 12 | 4 | 8 | Работа по должностям |
| **1.5.** | Питание в туристском походе  | 9 | - | 9 | поход |
| **1.6.** | Техника и тактика в туристском походе  | 9 | 6 | 3 | Практическое занятие |
| **1.7.**  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях  | 9 | 3 | 6 | Практическое занятие |
| **1.8** | Туристские слеты соревнования | 12 | - | 12 | соревнования |
| **Раздел № 2. Топография и ориентирование** |
| **2.1.** | Топографическая и спортивная карта  | 9 | 6 | 3 | игра |
| **2.2.** | Компас. Работа с компасом  | 9 | 3 | 6 | Практическое задание |
| **2,3.** | Измерение расстояний  | 9 | 3 | 6 | Практическое задание |
| **2.4.** | Способы ориентирования  | 9 | 3 | 6 | тест |
| **2.5.** | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки  | 9 | 3 | 6 | поход |
| **2.6.** | Соревнования по ориентированию  | 6 | - | 6 | соревнования |
| **Раздел № 3. Начальная инструкторская подготовка** |
| **3.1.** | Туристские должности в группе | 3 | 2 | 1 | Практическое задание |
| **3.2.** | Обязанности членов группы по должностям  | 3 | 2 | 1 | Практическое задание |
| **3.3.** | Общественная работа в [коллективе](http://www.uverenniy.ru/ancupov-a-ya-a74-profilaktika-konfliktov-v-shkolenom-kollektiv.html)  | 3 | 2 | 1 | Практическое задание |
| **3.4.** | Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода  | 6 | 4 | 2 | Практическое задание |
| **3.5.** | Подведение итогов туристского путешествия | 3 | 2 | 1 | Отчетная выставк |
| **ИТОГО за период обучения:** | **144** | **56** | **88** |  |

**Содержание
2-й год обучения**

**Раздел № 1. Основы туристической подготовки**

**1.1.Тема. Туристские путешествия. История развития туризма**

**Теория.** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы:
Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

**Контроль.** Проект **«**История развития туризма в России».

**1.2.Тема. Личное и групповое снаряжение**

**Теория.** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.
Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.
Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные истемы, карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практика.**Комплектование личного и общественного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Контроль.** Подгонка личного снаряжения.

**1.3.Тема. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.
Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.
Правила работы дежурных по кухне.

**Практика.** Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

**Контроль.** Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря

**1.4.Тема. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практика.**Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

**Контроль.** Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

**1.5. Тема.** **Питание в туристском походе**

**Теория.** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.
Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

**Практика.** Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

**Контроль.** Приготовление пищи на костре.

**1.8.Тема. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория.** Понятие о тактике в туристском походе.
Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».
Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.
Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в *тайге.* Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стоны, правило трех точек опоры, исключение рынков и прыжков, интервал, движение серпантином и «н лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.
**Практика.**Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Контроль.** Тренировочные соревнования

**1.9.Тема. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях
Теория.** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

**Практика.**

**Контроль.**

**1.10.Тема. Туристские слеты и соревнования**

**Теория.** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.
Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы.
Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.
**Практика.**Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции.

**Контроль.** Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

**Раздел № 2. Топография и ориентирование**

 **2.1. Тема. Топографическая и спортивная карта**

**Теория.** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, расти тельный покров, местные предметы.
Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. От дельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практика.**Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

**Контроль.** Тестовые заданияна запоминание условных знаков.

**2.2.Тема. Компас. Работа с компасом**

**Теория.** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практика.**Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

**Контроль.** Участие в соревнованиях на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**2.3. Тема. Измерение расстояний**

**Теория.** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.
Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практика.**Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

**Контроль.** Выполнение упражнений по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

**2.4.Тема. Способы ориентирования**

**Теория.** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практика.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

**2.5.Тема.** **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория.** Определение сторон горизонта **и** азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники, действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.
**Практика.**Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

**Контроль.** Выполнение **у**пражнений по определению своего местонахождения на различных картах.

**2.6. Тема. Соревнования по ориентированию**

**Теория.** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.
Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

**Практика.**Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

**Контроль.**

**Раздел № 3. Начальная инструкторская подготовка**

**3.1.Тема. Туристские должности в группе**

**Теория.** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.
Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.
Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.
Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.
Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

**Практика.**Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

**Контроль. *Индивидуальные занятия*** — работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**3.2. Тема. Обязанности членов группы по должностям**

**Теория.** Обязанности заместителя командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Обязанности заместителя командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Обязанности проводника. Подбор и хранение в [походе картографического материала](http://www.uverenniy.ru/stateya-o-pohode-skvoze-akobambu.html). Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Обязанности краеведа. Подбор и изучение литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.п. Обязанности санитара. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи заболевшим и пострадавшим. Обязанности ремонтного мастера. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Обязанности фотографа. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

**Практика.**Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

**Контроль.** Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**3.3. Тема. Общественная работа в**[**коллективе**](http://www.uverenniy.ru/ancupov-a-ya-a74-profilaktika-konfliktov-v-shkolenom-kollektiv.html)

**Теория.** Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Обязанности организатора и судьи соревнований, организатора туристского мероприятия в школе. Шефство над младшими школьниками при проведении походов.

**Практика.**Выполнение общественных поручений в коллективе.
**Контроль.**

**3.4.Тема. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода**

**Теория.** Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершаемого похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

**Практика.**Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, [проведения похода и подведения итогов](http://www.uverenniy.ru/izbiratelenaya-sistema-kak-sposob-obespecheniya-narodnogo-pred.html).

**Контроль**. Соблюдение членами группы правил безопасного поведения.

**3.5.Тема. Подведение итогов туристского путешествия**

**Теория.** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.
**Практика.**Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**Контроль.** Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

По итогам **базового уровня** учащиеся **знают:**

* историю освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи;
* виды специального туристского снаряжения;
* тактику планирования нитки маршрута;
* правила обеспечения безопасности в туризме;
* правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
* виды топографических карт и основные сведения о них;
* способы ориентирования в походе с помощью топографической карты;
* туристские должности и обязанности в группе;
* обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* формировать снаряжение туриста необходимое для полевых поисковых экспедиций;
* выбирать место бивака, устанавливать палатки в различных условиях;
* проходить азимутальные отрезки через контрольные пункты по азимуту без использования карты.
* выполнять упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
* выполнять упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.
* выполнять обязанности по должностям в период подготовки, [проведения похода и подведения итогов](http://www.uverenniy.ru/izbiratelenaya-sistema-kak-sposob-obespecheniya-narodnogo-pred.html).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел №1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)** |
| **1.1.** | Личное и групповое туристское снаряжение  | 6 | 4 | 2 | Выставка-презентация |
| **1.2.** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  | 9 | 6 | 3 | поход |
| **1.3.** | Питание в туристском походе  | 9 | 3 | 6 | поход |
| **1.4.** | Подготовка к походу, путешествию  | 12 | 4 | 8 | тест |
| **1.5.** | Подведение итогов похода  | 9 | - | 9 | отчет |
| **1.6.** | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий  | 9 | 6 | 3 | соревнования |
| **1.7.** | Особенности других видов туризма (по выбору)  | 3 | 2 | 1 |  |
| ***Раздел № 2. Топография и ориентирование*** |
| **2.1.** | Топографическая и спортивная карты  | 12 | 6 | 6 | Практические занятия |
| **2.2.** | Ориентирование в сложных условиях  | 12 | 6 | 6 | Практические занятия |
| **2.3.** | Соревнования по ориентированию  | 14 | - | 14 | соревнования |
| ***Раздел № 3.* Судейско-инструкторская подготовка** |
| **3.1.** | Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»  | 24 | 6 | 18 | поход |
| **3.2.** | Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы» | 24 | 6 | 18 | поход |
| **ИТОГО за период обучения:** | **144** | **49** | **95** |  |

**Содержание
З-й год обучения**

**Раздел № 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**1.1.Тема. Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория.** Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

**Практика.**Изготовление необходимого туристского снаряжения.

**Контроль.** Выставка-презентация

**1.2.Тема. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

**Практика.**Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

**Контроль.** Участие в походе.

**1.3. Тема. Питание в туристском походе**

**Теория.** Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика.**Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

**Контроль.** Конкурс поваров.

**1.4. Тема. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

**Практика.**Разработка маршрута похода.

**Контроль.** Зачетный поход.

**1.5. Тема. Подведение итогов похода**

**Практика*.*** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.

**Контроль.** Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**1.6. Тема. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

**Теория.** Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.
Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

**Контроль.** Зачетный поход.

**1.7. Тема. Особенности других видов туризма (по выбору)**

**Теория.** Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

**Контроль.** Презентация выбранного вида туризма.

**Раздел № 2. Топография и ориентирование**

**2.1.Тема. Топографическая и спортивная карта**

**Теория.** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практика.**Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

**Контроль.** Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**2.2.Тема.** **Ориентирование в сложных условиях**

**Теория.** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика.**Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Контроль.** Игры и упражнения на местности с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния

**2.3. Тема.** **Соревнования по ориентированию**

**Практика.** Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

 **Контроль.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

**Раздел № 3. Судейско-инструкторская подготовка**

**3.1.Тема. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»**

**Теория.** Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, [организация судейства отдельных этапов](http://www.uverenniy.ru/tehnicheskie-usloviya.html). Необходимая документация. Обеспечение безопасности при [проведении соревнований](http://www.uverenniy.ru/otchet-komiteta-po-provedeniyu-sorevnovanij-ffno-o-provedenii.html): предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практика.**Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

**Контроль.** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**3.2.Тема. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные
работы»**

**Теория.** Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой пострадавшего. Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

**Практика.**Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

**Контроль.** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

По итогам **базового уровня** учащиеся **знают:**

* виды туризма;
* особенности спортивной карты для зимнего ориентирования;
* особенности ориентирования в сложном походе;
* правила и особенности категорийного похода;
* основы организации и судейства видов «Контрольный туристский маршрут»,  «Поисково-спасательные работы»;

По итогам **базового уровня** учащиеся **умеют:**

* формировать снаряжение туриста необходимое для полевых поисковых экспедиций;
* выбирать место бивака, устанавливать палатки в различных условиях;
* проходить маршруты с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
* выполнять упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
* выполнять упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.
* участвовать в судействе соревнований в составе различных бригад.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| ***1*. *Туристская подготовка (пешеходный туризм)*** |  |
| **1.1.** | Нормативные документы по туризму | 9 | 6 | 3 | тест |
| **1.2.** | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 12 | 6 | 6 | Индивидуальное задание |
| **1.3.** | Подготовка к походу, путешествию | 12 | 3 | 9 | Работа по должностям |
| **1.4.** | Подведение итогов похода | 12 | 4 | 8 | Составление отчета |
| **1.5.** | Тактика преодоления естественных препятствий в походе | 12 | - | 12 | соревнования |
| **1.6.** | Движение в ночное время | 48 | - | 48 | поход |
| **Раздел № 2 Топография и ориентирование** |
| **2.1.** | Топографическая съемка, корректировка карты | 24 | 12 | 12 | Топографический диктант |
| **Раздел № 3. Инструкторская подготовка**  |
| **3.1.** | Психология коллектива туристской группы  | 27 | 9 | 18 | Решение ситуаций |
| **3.2.** | Права и обязанности руководителя группы  | 12 | 3 | 9 | Тест  |
| **3.3.** | Зачетный поход | 48 | - | 48 | поход |
| **ИТОГО за период обучения** | **216** | **43** | **173** |  |

**Содержание
4-ый год обучения**

**Раздел № 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

* 1. **Тема. Нормативные документы по туризму**

**Теория.** Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспе­диций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований уча­щихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Практика.**

**Контроль.**

**1.2. Тема. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения
Теория.** Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

**Практика.**Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

**Контроль.** Смотр-конкурс снаряжения.

**1.3. Тема. Движение в ночное время**

**Теория.** Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные бата­рейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участ­ки маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пун­ктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль на­правляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, пе­риодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ноч­ные соревнования по ориентированию.

**Практика.**Совершение ночных переходов.

**Контроль.** Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

**1.4. Тема. Подготовка к походу, путешествию**

***Практика.*** Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршру­та летнего зачетного похода.

**1.5. Тема. Подведение итогов похода**

**Практика.**Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.

**Контроль.** Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**1.6. Тема. Техника преодоления естественных препятствий**

**Практика.**Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участ­ником).

**Раздел № 2 Топография и ориентирование**

**2.1. Тема. Топографическая съемка, корректировка карты**

**Теория.** Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазо­мерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуа­ции: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последователь­ность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое времен­ный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного об­основания. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техни­ка снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изобража­емых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

***Практика.*** Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

**Раздел № 3. Инструкторская подготовка**

**3.1. Тема. Психология коллектива туристской группы**

**Теория.** Психологические особенности юных туристов. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в [группе формальные и неформальные](http://www.uverenniy.ru/statistika-rastenievodstva.html). Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.
**Практика.**Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

**Контроль.**

**3.2.Тема. Права и обязанности руководителя группы**

**Теория.** Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы. Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории, культуры. Алгоритм работы инструктора при подготовке к походу. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Ответственность руководителя группы за нарушение Инструкции по организации похода. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; [организация всесторонней подготовки](http://www.uverenniy.ru/rabochaya-programma-disciplini-organizaciya-turistskoj-deyatel.html) участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать, организации и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания, оформление необходимой документации, утверждение маршрута. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы: изучение района похода; подготовка картографического материала.

Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение маршрута похода; принятие необходимых мер для обеспечения безопасности участников; организация помощи другим группам; выполнение заданий на маршруте. Предоставление отчета о походе и оформление справок о походе участникам.

**Практика.** Отработка действий руководителя группы до начала похода.

**Контроль.** Отработка действий руководителя группы в условиях имитированного похода; в [качестве помощника руководителя в](http://www.uverenniy.ru/v-kachestve-kogo-viezjaet.html) реальных условиях.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **знают:**

* нормативные документы по туризму;
* требования к движению в ночное время;
* методы и способы маршрутной глазо­мерной съемки в походах и на соревнованиях;
* психологию коллектива туристской группы;
* права и обязанности руководителя группы.

По итогам **углубленного уровня** учащиеся **умеют:**

* усовершенствовать и изготавливать самодельное снаряжение;
* разрабатывать маршруты для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение программы.** Методы и формы организации образовательной деятельности основаны на деятельностном, личностно-ориентированном и здоровьесберегающем подходе. Предполагается подбор индивидуальных форм и методов организации образовательной деятельности учащегося, основанный на особенностях развития ребенка, а также выбранного вариативного курса.

В процессе реализации программы «Дорога к подвигу» наиболее
эффективными являются подходы, которые направлены на вовлечение
учащихся в активную поисковую, исследовательскую, проектную
деятельность, связанную с высокой долей ответственности и гражданственности.

Ведущими педагогическими технологиями являются технология коллективно – творческой деятельности, технология социального проектирования, технология групповой работы и новые Интернет – технологии в поиске: работа с мобильными приложениями, GPS-навигаторами, электронными протоколами, интерактивными картами, компьютерными программами для работы с вкладышами медальонов и картами военного времени.

**Формы проведения учебных занятий** подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания каждого курса.

* практические занятия (маршруты, походы, мастер-классы, экскурсии, поисковая деятельность; тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью; соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы; участие в «Вахтах Памяти» в боевых регионах);
* образовательные квесты;
* деловые и ролевые игры;
* упражнения на взаимодействия в группе;
* конкурсы, соревнования;
* проигрывание ситуаций;
* проектирование;
* исследовательские;
* КТД;
* изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
* встречи со специалистами и интересными людьми;
* творческие мастерские;
* комплексные, комбинированно - интегрированные формы (военно-
спортивные игры, оборонно-спортивные лагеря, поисково-полевые сборы,
соревнования и военно-археологические экспедиции, ситуативные и деловые
игры и т.
* экспресс тесты и опросы;
* контрольные и итоговые занятия.
**Методы проведения учебных занятий:**
* словесные (беседа, объяснение, убеждение);
* демонстрационные(показ, пример, мастер-класс);
* практические (упражнения, игры, походы, поиск, судейская практика, сборы);
* аналитическая (анализ, сравнение, самоконтроль);
* стимулирующие (поощрение, награждение, благодарность, ступеньки роста).

С целью достижения целей и задач в программе используются следующие **педагогические технологии**:

* информационно-коммуникативная технология;
* технология развития критического мышления;
* проектная технология;
* технология развивающего обучения;
* здоровьесберегающая технология;
* технология проблемного обучения;
* игровые технологии;
* модульные технологии;
* кейс-технологии;
* технология интегрированного обучения;
* педагогика сотрудничества

**Условия реализации программы.** Важную роль в реализации программыиграет учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, правильный подбор методов и средств обучения соответственно целям и содержанию занятий, а также эффективность их применения, психологический климат занятий.

**Организационное обеспечение:**

* учебный кабинет;
* оборудование кабинета;
* спортивный зал;
* спортивная площадка;
* музейные комнаты Боевой Славы

**Научно-теоретическое обеспечение:**

* систематическое исследование мотиваций учащихся;
* диагностика потребностей, интересов, идеалов учащихся, организационно методическое обеспечение;
* разработка учебно-методических комплектов для образовательных курсов;
* изучение и использование новых педагогических технологий;
* использование разнообразных форм и методов работы, активизирующих познавательные способности учащихся;
* совершенствование форм и методов воспитательной работы.

**Материально-техническое оснащение:**

* наличие материально-технической базы.
* использование на договорной основе материально-технические средства и оборудование других учреждений;
* наличие специального оборудования и материалов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Количество единиц |
| 1. | Палатки туристские  | Компл. |
| 2. | Тенты для палаток (нижние)  | Компл. |
| З. | Тенты для палаток (верхние)  | Компл. |
| 4. | Колышки для палаток  | Компл. |
| 5. | Стойки для палаток  | Компл. |
| 6. | Веревка основная (40 м)  | 2 шт. |
| 7. | Веревка основная (ЗО м)  | 1 шт.. |
| 8. | Веревка вспомогательная (60 м)  | 2 шт. |
| 9. | Репшнуры (длина 2—З м, диаметр 6—8 мм)  | Компл. |
| 10. | Петли пруссика (веревка 8 мм)  | Компл. |
| 11. | Система страховочная  | Компл. |
| 12. | Карабин туристский  | Компл. |
| 13. | Альпеншток  | Компл. |
| 14. | Компас жидкостный для ориентирования  | Компл. |
| 15.  | Секундомер электронный  | 2 шт. |
| 16. | Аптечка медицинская в упаковке  | Компл. |
| 17. | Общевойсковой защитный комплект | 2 шт. |
| 18.  | Пила двуручная в чехле  | 1 шт. |
| 19.  | Топор в чехле  | 2 шт. |
| 20.  | Таганок костровой  | 2 шт. |
| 21. | Тросик костровой  | 1 шт. |
| 22.  | Рукавицы костровые (брезентовые)  | Компл. |
| 23.  | Тент хозяйственный  | 1 шт. |
| 24.  | Клеенка кухонная  | 2 шт. |
| 25.  | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)  | Компл. |
| 26.  | Каны (котлы) туристские  | 2 Компл. |
| 27.  | Ремонтный набор в упаковке  | Компл. |
| 28.  | Лопата саперная в чехле  | 1 шт. |
| 29.  | Противогаз  | Компл. |
| 30.  | Прибор ДП-5В | 1 шт. |
| 31.  | Видеомагнитофон  | 1 шт. |
| 32.  | Лента мерная  | 1шт. |
| 33.  | Термометр наружный  | 2 шт. |
| 34.  | Термометр водный  | 2 шт. |
| 35.  | Планшет для глазомерной съемки местности  | 4 шт. |
| 36.  | Телевизор  | 1 шт. |
| 37.  | Карандаши цветные, чертежные  | Компл. |
| 38.  | Транспортир  | Компл. |
| 39.  | Карты топографические учебные  | Компл. |
| 40.  | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)  | Компл. |
| 41.  | Условные знаки спортивных карт  | Компл. |
| 42.  | Условные знаки топографических карт  | Компл. |
| 43. | Учебные плакаты «Туристские узлы»  | Компл. |
| 44.  | Учебные фильмы | Компл. |
| 45 | Навигатор  | 2 шт. |
| 46 | Рация | 2 компл. |
| 47 | Металлоискатель  | 3 шт |
| 48 | Лопата большая саперная | 6 шт |
| 49 | Щупы | 6 шт |

* дидактические материалы

**Кадровое обеспечение:**

* педагог дополнительного образования, реализующий данную программу;
* инструкторы для подготовки и проведения специализированных тем и практических занятий (при необходимости)

**Система контроля и оценивания результатов**

Для контроля и оценивания результатов программы используются различные виды диагностики: наблюдения, тестирование, практические задания.

Текущий и итоговый контроль осуществляется через самостоятельные работы; открытые занятия, контрольные занятия и зачеты, индивидуальные учебно-познавательные задания с итоговой диагностикой, участие в школьных, городских и областных научно – практических и краеведческих конференциях.

**Промежуточная аттестация** учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация учащихся:

* тестирование;
* проведение викторин;
* выполнение творческих заданий;
* защита рефератов, проектов, презентаций;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль.
* походы выходного дня;
* соревнования;
* туристские игры на местности;
* экскурсии;
* топографический диктант.

Промежуточная аттестация проводится по окончании первого и второго полугодия.

**Итоговая аттестация** учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Дорога к подвигу». Итоговая аттестация проводится в следующих формах:

* исследовательская работа;
* проектная деятельность;
* туристские слеты походы;
* сдача нормативов;
* Вахта Памяти.

Результаты итоговой аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

* насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы;
* полноту освоения программы;
* результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всего периода обучения.

**Критерии оценки** уровня теоретической и практической подготовки:

* **высокий уровень** – учащийся овладел на 80-100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно, выполняет практические задания;
* средний уровень – у учащегося объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50-70%.
* низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% , предусмотренных знаний, умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при выполнении практических заданий, в состоянии выполнить самостоятельно лишь простейшие задания.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе» итоговой аттестации учащихся объединения. Выпускники, закончившие обучение и прошедшие итоговую аттестацию, получают свидетельство о завершении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дорога к подвигу»*,* аучащимся*,* прошедшим индивидуальные маршруты присваиваются звания “Инструктор детского туризма” и «Поисковик».

 ***Список литературы***

**Для педагога**

*Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
*Алешин В.М., Серебреников АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985. *Амундсен Р.* Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
*Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
*Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, *1956.* *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
*Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
*Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
*Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
*Бринк И.Ю., Бондарец МП.* Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
*Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
*Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
 *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
*Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
*Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
 *Ганопольский ВИ.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
*Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
*Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
*Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
*Зорина ТГ.* Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
*Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
*Казан цен А.А.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
*Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
*Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
*Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
*Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
*Кублицквй Г.* Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
*Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
*Куликов В.М.* Походная туристская игротека. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ,
*Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
*Куликов БМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
*Лондон Д.* Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
*Лукоянов ПИ.* Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.

Интернет источники

<http://рф-поиск.рф/>

<http://центр-долг.рф/>

<http://отечестворт.рф/news/2019/index.html>

<http://smolbattle.ru/>

<http://www.soldat.ru/forum/>

<https://obd-memorial.ru/html/>

<https://pamyat-naroda.ru/>

[http://www.dokst.ru/main/content/Базы%20данных/базы-данных](http://www.dokst.ru/main/content/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D1%8B%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85/%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D1%8B-%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85)

**для учащихся:**

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
*Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
*Маслов АС.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
*Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А,* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
*Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
*Нурмимаа В.* Спортивное ориентирование. — М.: ФСОРФ, 1997.
*Огородников ВИ.* С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
Параметры риска / Сост. Репин Л. — М.: «Молодая гвардия», 1987.
*Пармузин Ю.П.* Тайга СССР. — М.: «Мысль», 1985.
*Попчиковский ВЮ.* Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат,
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. *Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
*Рыжавский ЛЯ.* Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.
Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.
*Стрижев Ю.А.* Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.
*Тыкул ВИ.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
*Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
*Уховский Ф. С.* Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
*Федоров Ф.В.* дикорастущие пищевые растения. — Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989.
*ШибаееА.В.В горах—М.*:ЦДЮТур МО РФ, 1997.
*Шибаев АВ.* Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
*Шибаев АВ.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М,: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
*Штюрмер Ю.А.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
*Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983.
Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

Интернет источники

<http://рф-поиск.рф/>

<http://центр-долг.рф/>

<http://отечестворт.рф/news/2019/index.html>

<http://smolbattle.ru/>

<http://www.soldat.ru/forum/>

<https://obd-memorial.ru/html/>

<https://pamyat-naroda.ru/>

[http://www.dokst.ru/main/content/Базы%20данных/базы-данных](http://www.dokst.ru/main/content/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D1%8B%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85/%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D1%8B-%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85)