Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Станция юных туристов г. Павлово

**Методическая разработка**

**раздела «Основы туристской подготовки»**

**образовательной программы «Юные инструкторы туризма»**

**2 год обучения**

Разработала:

педагог дополнительного образования

МБУ ДО СЮТур г. Павлово

Логинова О.Р.

г. Павлово

2016 г.

1. **Пояснительная записка:**

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

Предложенные программы составлены с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариатив­ная часть программ отвечает направленности ее на определенную специали­зацию.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, необходимых знаний, умений и навыков для получения спор­тивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориен­тированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный су­дья», «Младший инструктор туризма».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Они рассчитаны на 4 года обу­чения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог мо­жет дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интере­сов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает ос­воение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию — инструкторская подготовка. С третьего года обучения начинается специализация в одном из видов туризма (пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный).

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года и последующих — не менее 12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естест­венный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется пе­дагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. В рассматриваемой программе предусмотрен модульный вариант обучения. Календарный учебный план учитывает сезонность занятий, последовательность изложения материала и составлен в соответствии с планом массовых туристских мероприятий МБУ ДО СЮТур г. Павлово.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлече­нием наглядных материалов, использованием новейших методик. Препода­ватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «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 обучающихся в подготовке и проведении соревно­ваний, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в спортзале, 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, 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 степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педаго­гом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание обращено на общую и специальную физическую подготовку детей. Занятия по ОФП и СФП равномерно распределены по всему учебному году.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

1. **Цели и задачи раздела**

Цель раздела программы «Основы туристской подготовки» – формирование туристских, организационных, самоуправленческих знаний, умений, навыков, подготовка обучающихся к жизни на базе всестороннего гармоничного развития личности, формирования духовно и физически здорового человека.

Задачи:

- формирование у детей гражданской позиции;

- формирование потребностей здорового образа жизни;

- обогащение духовного мира и жизненного опыта ребенка – как важного средства его развития;

- вооружение комплексом специфических туристско-краеведческих, организационных, коммуникационных, самоуправленческих знаний, умений, навыков;

- обогащение и практическое закрепление базовых знаний, умений, навыков, приобретенных в школе, семье;

- ранее профессиональное ориентирование детей;

- нравственно-волевое, эмоциональное воспитание и развитие детей;

- физическое оздоровление детей.

Основные формы познания мира - путешествия (прогулки, экскурсии, экспедиции, походы).

**3. Психолого-педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала учащимися в соответствии с возрастными особенностями.**

Набор ребят в кружок «Юные инструкторы туризма» начинается в младшем подростковом возрасте. У детей в этом возрасте разные мотивы прихода в объединение, что зависит от скорости их развития как в физическом, так и в психическом отношении. У многих в этом возрасте уже появляется тяга к освоению межличностных отношений, широкого общения со сверстниками. Именно стремление к проявлению себя в ближайшем окружении дружественной группы, занятой общим делом, заставляет большинство подростков идти в объединение. Также у них формируются новые критерии оценки деятельности и личности взрослого. Отношение у ребят к туристско-краеведческой деятельности будет, прежде всего, зависеть от отношения к педагогу. Поэтому роль наставника, педагога, как примера для подражания становится особенно значимой.

У различных подростков проявляются различные склонности, а ценные качества личности формируются в этом возрасте больше во время самостоятельной деятельности, выходящей за рамки школьных программ. Оптимальные условия для развития личности складываются тогда, когда приобретение знаний и умений становится для подростка субъективно необходимым и важным для настоящего и будущего.

Именно в этом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с формированием жизненной перспективы и идеала, профессиональных намерений и самосознания. Недовольство собой и стремление исполнить задуманное становится источником познавательной активности подростка. Учение приобретает личный смысл и превращается в самообразование. Этому способствует и новое в развитии интеллекта подростка, которое заключается в изменении его отношения к познавательным задачам, которые требуют, прежде всего, их предварительного мысленного решения через построение различных гипотез и их проверку.

Но, как уже было сказано, развитие у ребят происходит не одинаково и поэтому необходима группа поддержки при освоении учебного материала или референтная группа. В коллективе, который педагог должен сформировать, обучающиеся сообща могут решить многие задачи по овладению туристскими знаниями, умениями и навыками.

**4. Ожидаемые результаты освоения раздела программы**

Туристско-краеведческая деятельность направлена в большей мере на практическое овладение обучающимися знаниями, то есть превращение этих знаний в умение что-то сделать своими руками и развить это умение до уровня навыка.

В разделе «Основы туристской подготовки» мало теоретических знаний и много практических знаний и умений, которые обучающиеся должны освоить.

Воспитанники кружка должны научиться:

* разрабатывать туристский маршрут,
* составлять план-график похода;
* оформлять маршрутную документацию,
* составлять смету расходов на поход,
* собирать личное и групповое снаряжение в поход,
* выполнять бивачные работы,
* составлять меню и приготавливать пищу на костре и газовой горелке,
* составлять отчёт о походе,
* преодолевать препятствия в походе,
* участвовать в туристских соревнованиях.

Все эти умения приходят не сразу.

На первом году обучения ребята узнают весь набор теоретических знаний о предмете и пытаются освоить самые простые умения. На втором году происходит более глубокое освоение умений и начало формирования навыков.

Кроме практических туристских умений подростки в это время осваивают приёмы межличностного общения и осваивают различные профессиональные и социальные роли. Они должны попробовать себя в разных ролях и освоить должности туристской походной группы: командир, штурман, топограф, завхоз, казначей, завпит, ремонтник, летописец.

Знания и умения проверяются как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы.

**5. Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу «Основы туристской подготовки» образовательных технологий, методов, форм организации деятельности учащихся.**

При работе с воспитанниками второго года обучения предполагается, что в объединении после первого года обучения создан коллектив из 12 человек. Освоение раздела «Основы туристской подготовки» на занятиях проходит большей частью в малых группах по 4 человека. Группы формируются так, чтобы в каждой был лидер, который направляет работу группы и проводит консультации с педагогом.

Пространство учебного занятия оборудуется тремя блоками (этапами, станциями), где находится необходимый инвентарь и наглядные пособия, а также инструкции по выполнению учебного задания и справочный материал. Время работы делится на три периода по 10-12 минут. Во время каждого периода обучающиеся решают учебную задачу и по окончании времени переходят к следующему блоку (этапу). Задания на двух этапах являются повторением учебного материала прошлых занятий, а на одном, где находится педагог, ребята узнают новый учебный материал.

Такая система организации занятия позволяет максимально эффективно использовать учебное время. Происходит развитие у ребят умения самостоятельно искать решение поставленной задачи, используя весь необходимый инструктивный и справочный материал. В этом случае используются практический, частично-поисковый и проблемный метод изучения материала. После многократного повторения учебного материала происходит его глубокое усвоение.

При использовании тестового материала на этапах происходит контроль одной группы результатов предшествующей. В конце занятия обязательно проводится итоговое обсуждение выполнения заданий, корректировка деятельности и планирование следующего занятия по теме.

**Особенности работы в малых группах**

В малых группах по 4-5 человек оптимально осваивать многие темы в разделе «Основы туристской подготовки» на 2 году обучения по программе «Юные инструкторы туризма».

Так занятия в классе удобно проводить в виде состязания, с переходом от станции к станции по кругу, где воспитанники выполняют учебное задание за период времени в 10-12 минут. Например, темы: разработка плана-графика движения по маршруту по карте и справочной литературе (старым отчётам), составление раскладки продуктов по дням или меню на обед, сделать список снаряжения на тот или иной поход, ответить на тесты по правилам соревнований по туризму, сделать часть отчёта о пройденном маршруте. В этом случае педагогу необходим раздаточный и справочный материал на каждую группу.

При занятии в спортзале или на местности в малых группах удобно отрабатывать бивачные работы, различные переправы, подъёмы, траверсы, спуски по склонам с взаимной страховкой, отрабатывать технику движения по болотам, через завалы, вброд и т.д.

Трудности у педагога могут возникнуть при делении ребят на группы и в подготовке набора инструктивного, справочного и раздаточного материала в достаточном количестве. Очень хорошо если в туристском объединении уже имеются дружественные группы со своим лидером, но часто бывает, группа не формируется. В этом случае можно ограничиться парой (связкой). При формировании группы можно использовать анкетирование каждого туриста, при котором им надо вписать трёх ребят, с которыми он бы пошёл в поход. Потом составляется таблица с взаимными выборами. Проведя небольшой анализ сразу можно выделить тех друзей, кто выбрал друг друга.

Но в большинстве случаев мальчики не выбирают девочек и наоборот. А в любых командах на туристских соревнованиях, да и в походе должны быть представители противоположенного пола. Поэтому приходится принуждать юных туристов принимать в команду не совсем желанного человека. А если противоречия непреодолимы, то учиться можно и в однополых группах.

Оптимальность обучения в группе из 4-х человек рассмотрим на примере организации переправы через овраг по бревну. Ребятам необходимо переправить со страховкой первого и сделать верёвочные перила для остальных. Здесь один страхует через опору, другой может закрепить верёвку для переправы первого горизонтальным маятником, а четвёртый расправляет страховочную верёвку. Если ребят больше, то у других дел не остаётся и освоение ими техники работы на переправе не происходит. То же самое при установке палатки и других бивачных работах. Можно сократить количество ребят в группе до 3 или 2, увеличив при этом количество повторов одного упражнения или количества этапов с сокращением времени на выполнение задания.

Туристская группа – это особое образование. В ней ребята чувствуют себя более уверенно, если они помогают друг другу, а не соперничают за лидерство. Здесь высока роль педагога в формировании дружного коллектива, где каждый ребёнок своими качествами и отличительными чертами мог проявить себя в общем деле.

**Модульная система подготовки**

Распределение учебных занятий программы «Юные инструкторы туризма», в том числе и по разделу «Основы туристской подготовки» происходит по модулям и в зависимости от сезона. Так в начале учебного года за первый модуль воспитанники проходят только историю развития туризма в России, виды туризма и меры безопасного проведения учебных занятий. Спортивная часть туристской подготовки начинается в 4 модуле, когда по плану работы СЮТур начинаются многоэтапные декабрьские туристские соревнования в условиях зала. В конце ноября учащиеся изучают правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму, обучаются работать с туристским специальным снаряжением – верёвками, карабинами, жумарами, спусковыми устройствами и т.д. Завершается обучение по этому модулю участием ребят в соревнованиях. Наиболее подготовленные непосредственно выступают, другие помогают организовывать и судить школьный этап соревнований.

Следующие три модуля туристской подготовки начинаются в марте и заканчиваются в конце мая. В это время идёт подготовка к совершению летнего туристского похода. Ребята проходят темы: личное и групповое снаряжение, меры безопасности в туристском походе, питание в туристском походе, подготовка к походу, организация туристского быта на биваке, тактика и техника передвижения в походе, подведение итогов похода. Весной учебные занятия уже можно проводить на местности в однодневных походах. Там все практические навыки походной жизни осваиваются намного быстрее.

Все полученные знания, умения и навыки учащиеся проявляют в районном туристском слёте обучающихся и в туристском походе, который проводится в рамках передвижного летнего туристского лагеря «Мир путешествий». На туристскую тропу выходят более сотни воспитанников СЮТур. На некоторых отрезках маршрут всех групп идёт параллельно, и ребята могут на привалах общаться, сравнивать свои достижения за год обучения, с пользой проводить досуг в летние каникулы. После 4-5 дневных походов следуют категорийные походы.

**6. Система знаний и система деятельности:**

Система знаний в разделе «Основы туристской подготовки» включает в себя обширные знания о себе и об окружающем мире (знания из дисциплин естественнонаучного цикла, математики, знания основ межличностного общения, экономические знания, знания по обращению с инвентарём, географические знания, физическая культура). Чтобы молодой человек чувствовал себя уверенным в условиях путешествия, похода он должен знать очень многое, а если он обучается по инструкторской подготовке, то ещё и должен уметь научить этим знаниям и умениям других. Так как туристская подготовка является основой для инструктора по туризму, то и к освоению всего комплекса знаний, умений и навыков надо подходить со всей серьёзностью, последовательностью и тщательностью. В программе раздел «Основы туристской подготовки» проходит через все 4 года обучения. Особенно много времени на её освоение отводится в первые два года обучения. Начинающие инструкторы в первый год проходят курс юного туриста, где осваивают большую часть знаний: о истории туристского движения, о физических явлениях (сила трения, скорость, сила тяжести, свет), о химических явлениях (горение, взаимодействие веществ при кулинарной обработке), о межличностных взаимоотношениях со сверстниками в группе, с окружающими людьми, о живой природе, минералах, о географических величинах (рельеф, координаты, гидрология) и многих других. На второй год и далее уже необходимы экономические знания по составлению сметы на поход или соревнования, правовые знания по вопросам посещения тех или иных мест, знания делового общения, более глубокие знания физических, химических явлений, биологии, географии. Инструкторский профиль уже с первого года предполагает знакомство с организационной структурой туристской группы, распределение должностей.

Система деятельности включает: познавательную, преобразующую, общеучебную и самоорганизующую деятельность.

Оба рассмотренных компонента раздела программы представлены в таблице по каждой теме как в виде двух чередующихся модулей, так и в смешанном виде.

**Система знаний и система деятельности**

|  |
| --- |
| **Туристские путешествия, история развития туризма (2 ч)** |
| * Знания из области социальных наук об истории формирования активного туризма в России, как части культурной традиции. * Знания профильного характера о видах туризма и разрядных нормах в них. * Познавательная деятельность посредством интеллектуальных мыслительных операций и общеучебная деятельность. |
| **Личное и групповое туристское снаряжение (8 ч)** |
| * Знания из области технических дисциплин и материаловедения о свойствах туристского инвентаря, снаряжения. * Познавательная деятельность: наблюдение, опыт, анализ снаряжения различного вида и из разных материалов. * Методы взаимообучения при организации работы в группе. |
| **Организация туристского быта. Привалы и ноч­леги (10 ч)** |
| * Знания о времени и пространстве. * Профильные знания по организации туристского быта. * Познавательная деятельность по построению модели обустройства эффективного быта в условиях похода и проверка этой модели. * Преобразующая деятельность в выборе лучшего способа обустройства быта на биваке. Методы взаимообучения при организации работы в группе. * Самоорганизующая деятельность с планированием деятельности на биваке и самоконтролем. |
| **Подготовка к походу, путешествию (16 ч)** |
| * Знания по экономике при составлении сметы расходов на поход, знания по географии, биологии о маршруте путешествия, математические знания при составлении расчётов графика движения по маршруту. * Познавательная деятельность: составление расчётов, анализ изучаемого маршрута. * Общеучебная деятельность: поиск новой информации по маршруту, общение в группе. * Самостоятельное планирование прохождение маршрута. |
| **Питание в туристском походе (10 ч)** |
| * Знание технологии приготовления пищи, знание свойств пищевых продуктов. * Познавательная деятельность: опыт, наблюдение, анализ пищевой и энергетической ценности продуктов. * Преобразующая деятельность: приготовление пищи, упаковка продуктов. * Общеучебная деятельность: поиск новых рецептов и способов приготовления блюд, общение в группе. * Самоконтроль при приготовлении пищи. |
| **Техника и тактика в туристском походе (26 ч)** |
| * Знания физиологических особенностей человеческого организма при планировании режима нагрузок на маршруте. * Знание способов преодоления препятствий. * Построение модели препятствия и схемы его преодоления. |
| **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (10** **ч)** |
| * Знания о мерах безопасного проведения похода и тренировочных занятий. * Знания о видах опасностей. |
| **Подведение итогов туристского путешествия (10 ч)** |
| * Знания по оформлению и написанию отчёта. Знания русского языка. * Деятельность по составлению отчёта, оформление выставок. * Ремонт снаряжения. |
| **Туристские слеты и соревнования (20 ч)** |
| * Профильные знания по организации спортивных мероприятий. * Познавательная деятельность при моделировании туристских соревнований, составлении условий их проведения. * Преобразующая деятельность по постановке дистанций, оборудовании места проведения мероприятий. * Общеучебная деятельность при изучении правил соревнований. * Самоконтроль при участии в соревнованиях. * Самоанализ своих спортивных выступлений. |

**7. Календарно-тематическое планирование**

**по разделу «Основы туристской подготовки»**

**программы «Юные инструкторы туризма» 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | |
| теория | прак-тика |
|  | **Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)** | **20** | **92** |
|  | **Модуль 1 (сентябрь)** |  |  |
|  | **Основы туристской подготовки** | **2** | **1** |
|  | История развития туризма в России. | 1 |  |
|  | Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму | 1 |  |
|  | Соблюдение мер безопасности - ответственность каждого. |  | 1 |
|  | **Топография и ориентирование** | **11** | **29** |
|  | Топографическая и спортивная карта | 2 | 2 |
|  | Компас. Работа с компасом | 2 | .4 |
|  | Измерение расстояний | 1 | 3 |
|  | Способы ориентирования | 2 | 8 |
|  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 2 | 4 |
|  | Соревнования по ориентированию | 2 | 8 |
|  | **Модуль 2 ( октябрь)** |  |  |
|  | **ОФП и СФП** | **2** | **15** |
|  | **Краеведение** | **3** | **16** |
|  | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 2 | 10 |
|  | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | 6 |
|  | **Модуль 3 (ноябрь)** |  |  |
|  | **ОФП** |  | **12** |
|  | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **6** | **14** |
|  | Личная гигиена туриста, профилактика различ­ных заболеваний | 1 | 2 |
|  | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | 2 |
|  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 5 |
|  | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | 5 |
|  | **Модуль 4 (23 ноября- 30 декабря)** |  |  |
|  | **СФП** |  | **12** |
|  | **Основы туристской подготовки** – | **3** | **25** |
|  | Оргкомитет соревнований: его функ­ции и план работы. | 1 |  |
|  | Выбор места проведения мероприятия, требования к нему | 1 |  |
|  | Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. | 1 |  |
|  | Специальное снаряжение |  | 1 |
|  | Техника вязания туристских узлов |  | 1 |
|  | Техника работы со специальным снаряжением |  | 1 |
|  | Использование страховки и самостраховки на сложных участках марш­рута |  | 1 |
|  | Техника преодоления оврагов, каньонов с наведением верёвочных перил |  | 2 |
|  | Основные разделы правил |  | 2 |
|  | Регламент соревнований |  | 1 |
|  | Основные разделы правил |  | 1 |
|  | Положение о соревнованиях |  | 1 |
|  | Условия проведения соревнований |  | 1 |
|  | Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнования |  | 1 |
|  | Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях |  | **3** |
|  | Техника преодоления ручьёв, рек с наведением верёвочных перил |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях |  | 3 |
|  | **Модуль 5 (январь-февраль)** |  |  |
|  | **ОФП** |  | **36** |
|  | **Начальная инструкторская подготовка** | **6** | **24** |
|  | Обязанности членов туристской группы по должностям | 4 | 16 |
|  | Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода | 2 | 8 |
|  | **Краеведение** |  | **12** |
|  | Изучение района путешествия |  | 12 |
|  | **Модуль 6 (март)** |  |  |
|  | **ОФП и СФП** |  | **4** |
|  | **Начальная инструкторская подготовка** |  | **8** |
|  | Обязанности членов туристской группы по должностям |  | 8 |
|  | **Основы туристской подготовки** |  | **24** |
|  | **Личное и групповое туристское снаряжение** | **1** | **5** |
|  | Комплектование личного и группового снаряжения | 1 | 1 |
|  | Правила использования личного и группового снаряжения. |  | 1 |
|  | Использование специального снаряжения |  | 1 |
|  | Кухонное оборудование | 1 |  |
|  | Ремонтный набор. |  | 1 |
|  | Ремонт снаряжения |  | 1 |
|  | **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях** | **2** | **7** |
|  | Система обеспечения безопасности в туризме | 1 |  |
|  | Опасности в туризме: субъективные и объективные. |  | 2 |
|  | Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опас­ностей |  | 2 |
|  | Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленно­сти групп |  | 1 |
|  | Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. | 1 | 1 |
|  | Контрольная работа по безопасности в походе |  | 1 |
|  | **Питание в туристском походе** | **2** | **8** |
|  | Значение, режим и особенности питания в многодневном походе | 1 |  |
|  | Способы уменьшения веса дневного рациона |  | 1 |
|  | Режим питания в зависимости от условий дневного перехода. |  | 1 |
|  | Нормы и пропорции закладки продуктов | 1 | 1 |
|  | Составление меню и списка продуктов |  | 1 |
|  | Фасовка, упаковка и хранение продуктов |  | 1 |
|  | Приготовление пищи на костре и газовой горелке |  | 2 |
|  | Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней |  | 1 |
|  | **Модуль 7 (апрель)** |  |  |
|  | **Начальная инструкторская подготовка** |  | 8 |
|  | Общественная работа в коллективе | 2 | 6 |
|  | **Основы туристской подготовки** |  | 24 |
|  | **Подготовка к походу, путешествию**. | **2** | **14** |
|  | Подбор группы и распределение обязанностей | 1 |  |
|  | План подготовки к походу |  | 1 |
|  | Изучение маршрутов |  | 1 |
|  | Смета расходов на поход |  | 1 |
|  | Пути подъезда к началу маршрута и отъезда |  | 1 |
|  | План-график похода |  | 1 |
|  | Походная документация |  | 1 |
|  | Подготовка снаряжения |  | 1 |
|  | Пополнение продуктов в походе. |  | 1 |
|  | МКК и порядок получения разрешения на выход в поход | 1 |  |
|  | Составление графика дежурств в группе |  | 1 |
|  | Смотр готовности, его назначение |  | 1 |
|  | Составление сметы расходов |  | 1 |
|  | Заполнение маршрут­ной документации. |  | 1 |
|  | Подготовка писем в адрес образовательных учреждений |  | 1 |
|  | Составление плана-графика 2-3-дневного похода. |  | 1 |
|  | **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги** | **2** | **8** |
|  | Организация бивака | 1 |  |
|  | Безопасность при работе на биваке | 1 |  |
|  | Установка палатки в различных условиях |  | 1 |
|  | Типы костров и их назначение. |  | 1 |
|  | Разведение костра |  | 1 |
|  | Оборудование кухни и места для приема пищи. |  | 1 |
|  | Работа дежурных по кухне |  | 1 |
|  | Заготовка дров — работа с пилой и топором. |  | 1 |
|  | Работа по развертыванию лагеря |  | 1 |
|  | Работа по свер­тыванию лагеря |  | 1 |
|  | **Модуль 8 (май)** |  |  |
|  | **Топография и ориентирование** | **1** | **6** |
|  | Способы ориентирования |  | 2 |
|  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | 2 |
|  | Соревнования по ориентированию |  | 2 |
|  | **Краеведение** |  | **3** |
|  | **Основы туристской подготовки** |  | **26** |
|  | **Техника и тактика в туристском походе**. | **4** | **22** |
|  | Понятие о тактике в туристском походе | 1 |  |
|  | Разработка плана-графика по­хода |  | 1 |
|  | Разработка запасных вариантов маршрута |  | 1 |
|  | Организация днёвок | 1 |  |
|  | Изучение, разведка сложных участков маршрута |  | 1 |
|  | Способы преодоления сложных участков |  | 1 |
|  | Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следу­ющий день | 1 |  |
|  | Характеристика естественных препятствий | 1 |  |
|  | Движение группы по дорогам и тропам |  | 1 |
|  | Техника движения на равнине и через болота |  | 1 |
|  | Передвижение по открытой местности |  | 1 |
|  | Движение в тайге. Техника преодоления за­валов, густых зарослей, низинных заболоченных участков |  | 1 |
|  | Движение в горах. Правила ходь­бы в горах |  | 1 |
|  | Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. |  | 1 |
|  | Вязание туристских узлов |  | 1 |
|  | Техника преодоления оврагов, каньонов с наведением верёвочных перил |  | 2 |
|  | Техника преодоления ручьёв, рек с наведением верёвочных перил |  | 2 |
|  | **Подведение итогов туристского путешествия** | **1** | **9** |
|  | Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения |  | 1 |
|  | Отчеты ответственных за свою работу |  | 1 |
|  | Разбор действий участников в походе и группы в целом |  | 1 |
|  | Подготовка мар­шрутной ленты, фотографий, описания по дням, видеоматериалов. |  | 1 |
|  | Подготовка отчёта и газеты по итогам похода. | 1 | 1 |
|  | Обработка собранных материалов |  | 1 |
|  | Подготовка экспонатов для школьного музея |  | 1 |
|  | Составление отчета о походе |  | 2 |

**8. Календарное планирование раздела**

**«Основы туристской подготовки»** **по модулям**

**программы «Юные инструкторы туризма» 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | |
| теория | прак-тика |
|  | **Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)** | **20** | **92** |
|  | **Модуль 1 (сентябрь)** |  |  |
|  | **Основы туристской подготовки** | **2** | **1** |
|  | История развития туризма в России. Виды туризма. | 2 |  |
|  | Обеспечение безопасности в туристском походе,  на тренировочных занятиях |  | 1 |
|  | Топография и ориентирование | 11 | 29 |
|  | **Модуль 2 (октябрь)** |  |  |
|  | ОФП и СФП | 2 | 15 |
|  | Краеведение | 3 | 16 |
|  | **Модуль 3 (ноябрь)** |  |  |
|  | ОФП и СФП |  | 12 |
|  | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 6 | 14 |
|  | **Модуль 4 (23 ноября- 30 декабря)** |  |  |
|  | ОФП и СФП |  | 12 |
|  | **Основы туристской подготовки** | **3** | **23** |
|  | Туристские соревнования | 3 | 15 |
|  | Техника туризма |  | 8 |
|  | **Модуль 5 (январь-февраль)** |  |  |
|  | ОФП и СФП |  | 36 |
|  | Начальная инструкторская подготовка | 6 | 24 |
|  | Краеведение |  | 12 |
|  | **Модуль 6 (март)** |  |  |
|  | ОФП и СФП |  | 2 |
|  | Начальная инструкторская подготовка |  | 8 |
|  | **Основы туристской подготовки** | 6 | **20** |
|  | Личное и групповое туристское снаряжение | 2 | 5 |
|  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 2 | 7 |
|  | Питание в туристском походе | 2 | 8 |
|  | **Модуль 7 (апрель)** |  |  |
|  | Начальная инструкторская подготовка |  | 8 |
|  | **Основы туристской подготовки** |  | **24** |
|  | Подготовка к походу, путешествию. | 2 | 14 |
|  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 2 | 8 |
|  | **Модуль 8 (май)** |  |  |
|  | Топография и ориентирование | 1 | 6 |
|  | Краеведение |  | 3 |
|  | **Основы туристской подготовки** |  | **26** |
|  | Техника и тактика в туристском походе. | 4 | 15 |
|  | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | 9 |