


Департамент образования Вологодской области  
автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Вологодской области  
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» сентября 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
АОУ ДО ВО «Региональный центр  
дополнительного образования детей»  
Н.М. Кольгин  
«31» августа 20 16 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Юные туристы» (реабилитационный туризм)**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Слабодяник Владимир Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Вологда, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержательную основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Юные туристы» (реабилитационный туризм) составляют блоки начальной туристской подготовки в типовых, рекомендованных Министерством образования РФ учебных программах "Юные туристы", "Туристы-проводники" и «Юные туристы – рыболовы».

Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирование и выживание на местности, ведения краеведческих и экологических наблюдений, оказания первой медицинской помощи.

Особенностью данной программы является расширение эколого-краеведческого блока, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (заповедниками и заказниками) области и коррекционная направленность программы, связанная со спецификой работы со школьниками, имеющими нарушения в развитии.

Реабилитационно-образовательный туризм, в коррекционном *образовании*, мы рассматриваем не только как средство социальной реабилитации, но и перспективную образовательную модель. Под термином «*реабилитация*» мы понимаем комплекс мер, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма.

Термин «*социальная реабилитация*» рассматриваем как комплекс мероприятий направленных на создание условий для выработки у школьников практической самостоятельности и адаптации в обществе, для формирования навыков межличностного взаимодействия и других коммуникативных способностей.

Итак, любому туристскому мероприятию для детей с ограниченными возможностями, организованному образовательным учреждением, мы придаем статус реабилитационного мероприятия. Наполнение этой реабилитации зависит от конкретного контингента и конкретных условий осуществления деятельности. Для наиболее сохранных, в физическом смысле, можно говорить о туристско-спортивных мероприятиях, направленных на компенсацию физических недостатков, на интеллектуальное и эстетическое развитие, на расширение эмоционального опыта.

Для детей с тяжёлыми физическими, интеллектуальными нарушениями, со сложной структурой дефекта необходимо разрабатывать варианты реабилитационных мероприятий не столько физической, сколько социальной, творческой и рекреационной направленности.

В современной научно-методической литературе для обозначения туристов с особыми потребностями принят термин «Люди с ограниченными жизненными возможностями - ЛОЖВ». Подчеркнем, что под термином «люди с ограниченными жизненными возможностями» подразумеваются лица, имеющие нарушения в сенсорном, двигательном, речевом и интеллектуальном развитии, а

также лица, у которых нет инвалидности, но есть те или иные отклонения, которые значительно снижают их функциональные возможности и адаптационные ресурсы в спортивном туризме. С известными допущениями к категории ЛОЖВ могут быть отнесены индивиды, злоупотребляющие психоактивными веществами, нуждающиеся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Реабилитационно-образовательные мероприятия для этого контингента имеют первоочередной целью социальную реабилитацию.

Правильное понимание специфики контингента, позволяет педагогу эффективно и корректно организовывать и проводить все виды физических упражнений, практических выездов, походов, игр. В группе учащихся с ограниченными жизненными возможностями педагог должен стремиться к постоянному контакту с учащимися. Они должны видеть или слышать (в зависимости от характера отклонений) своего педагога. Иной контингент педагог сам должен не выпускать из поля своего зрения. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

Включение нового речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта учащихся коррекционных школ, на накопление и осмысление словаря и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала. Речевой материал даётся во время теоретических и практических занятий.

Программа предусматривает начальную туристскую подготовку, позволяющую завершить изучение программы зачетным степенным походом с основами краеведческого и экологического исследования местности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с руководителями спец. учреждения или родителями учащихся.

В программном обеспечении образовательного процесса, организуемого в объединениях учащихся, работающих по настоящей программе, выделяется фундаментальное и текущее обеспечение. В качестве фундаментальных учебных программ могут использоваться типовые программы, утвержденные или рекомендованные Министерством образования Российской Федерации, Туристско-спортивным союзом России и другими полномочными организациями, а также авторские программы и лекционные курсы, утвержденные заведенным порядком. Фундаментальные учебные программы обладают определенной структурой, отличаются полнотой и подробностью тематического планирования и описания разделов программы.

Текущие учебно-тематические планы составляются педагогами для каждого объединения обучающихся (с учётом специфики конкретного контингента) на год, на сезон, на туристско-краеведческий цикл (подготовка, проведение и подведение итогов туристско-краеведческого мероприятия) и отражают специализацию объединения. Текущие планы составляются из готовых блоков фундаментальных учебных программ, представляются в виде кратких тематических планов (наименование блоков фундаментальных программ) и перечней обучающих и итоговых туристско-краеведческих мероприятий.

Текущие учебно-тематические планы могут меняться в течение учебного года по усмотрению педагога-руководителя объединения обучающихся в силу

появления обстоятельств, отсутствовавших на момент первоначального составления годовой текущей программы.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес у учащихся к углублённому изучению данных предметов.

**Цель программы:**

Всестороннее развитие личности школьника с ограниченными возможностями жизнедеятельности, направленное совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала.

Проведение экспедиционных выездов и выездных практических занятий и включение в массовые туристские мероприятия позволяют обучающимся лучше узнать свой родной край, расширить кругозор, стать активными членами общества, также способствуют оздоровлению учащихся и пропаганде здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- знакомство с различными видами туризма (пешеходный, лыжный, водный, рыболовный, спелео и т.д.);
- организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих овладение обучающимся с нарушениями в развитии основными навыками начальной туристской подготовки;
- расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, биологии, физике, географии, ОБЖ.

**Развивающие:**

- организация взаимодействия со сверстниками в процессе участия в туристских слётах, соревнованиях, походах и экспедициях.
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, речевой активности, укрепление физического здоровья школьников;
- закаливание организма, развитие волевых качеств, тренировка силы и выносливости у детей;

**Воспитательные:**

- духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции, воспитание чувства долга перед Родиной, семьей и коллективом;
- ознакомление детей с национальными и культурно-историческими традициями страны и города;
- воспитание чувства гордости у детей, как жителей России; психологическая подготовка и воспитание волевых качеств: навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и

коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при физических нагрузках;

- выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд или инструкторов.

#### **Нормативная нагрузка программы по годам обучения**

1 год	2 год	3 год
216 часов	324 часов	324 часов
6 часов неделю	9 часов неделю	9 часов неделю

**Продолжительность освоения программы:** три года.

**Уровень освоения программы:** I-II года обучения – общекультурный; III год обучения – углублённый.

#### **Характеристика обучающихся**

Содержание программы предназначено для усвоения обучающимися коррекционных школ (с нарушенным слухом, зрением, нарушениями опорно-двигательного аппарата, речи), обучающимися, находящимися в трудной жизненной ситуации, обучающимися, злоупотребляющими психоактивными веществами, 12-18 лет, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. По завершении работы по настоящей программе учащимся могут быть предложены специализированные программы для четвертого, пятого годов обучения, содержание которых будет наиболее отвечать пожеланиям педагога и обучающихся, продолжающих обучение в объединениях РЦДОД.

#### **Формы и методы обучения.**

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать обучающимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников, рабочих, судей). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, осмыслить предложенный практический и речевой материал, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении;
- тренировочные выезды, сборы;
- работа в интегрированной группе (включение в выездные мероприятия сверстников из массовых школ);
- конкурсы; игры;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- экспедиции;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Образовательная программа не предусматривает самостоятельного изучения тем обучающимися, исходя из специфики и сложности курса обучения.

### **Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Участие в тематических конкурсах, играх и соревнованиях городского и областного уровней. Краеведческие и экологические игры; соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного, водного и лыжного туризма; юный спасатель и т.д.

### **Специфика организации образовательного процесса в связи с характером отклонений в развитии учащихся.**

• Организация образовательного процесса в школах для детей с нарушенным слухом и речью педагог должен, по возможности, постоянно находится в поле зрения всех обучающихся, чтобы они могли видеть сигналы и движения педагога, воспринимать его речь. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение. В процессе занятий с детьми, имеющими различные нарушения слуха, необходимо использовать устную речь. Речевой материал (слова и фразы) даётся во время теоретических и практических занятий. Включение речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта неслышащих, на накопление и осмысление словаря и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала.

• При организации и проведении учебной работы для школьников с нарушенным зрением педагог должен, учитывая индивидуальные особенности зрительного восприятия учащихся для получения ими доступной и качественной информации об окружающей предметной и социальной среде. Для этого необходимо использовать максимально возможное число наглядных средств обучения. В процессе организации занятий туризмом со школьниками с нарушенным зрением необходимо использовать бисенсорное восприятие, что во время проведения теоретических и практических занятий положительно влияет на развитие представлений об окружающем мире и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала.

• Организация образовательного процесса в школах для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует организации безбарьерной среды (т.е. помещения, территория должны быть максимально доступны и безопасны для перемещения). Необходимо применение специальных технических средств для организации практической деятельности: спортивных колясок, специальных велосипедов, лыж, плавсредств и т.д.

• При организации образовательного процесса для обучающихся, злоупотребляющих психоактивными веществами, целесообразно опираться на игровые методы работы, организовывать учебные сборы и тренировочные лагеря на базе стационарных лагерей и туристских баз.

### **Методы отслеживания результативности.**

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;

- проведение и анализ летнего похода, экспедиций.

### **Ожидаемые результаты по итогам обучения.**

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- освоить основные гребки;
- совершить степенной поход-путешествие;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в городских соревнованиях..
- иметь элементарные знания о назначении и устройстве рыболовных снастей.

Учащиеся 2 года обучения должны:

- овладеть новым речевым материалом.
- знать основные достопримечательности Вологодской области;
- освоить приёмы преодоления препятствий на гладкой воде;
- уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах и ушибах;
- участвовать в соревнованиях районного и городского ранга;
- совершить зачётный поход 1 к.с.
- овладеть техникой и тактикой рыбной ловли

Учащиеся 3 года обучения должны:

- овладеть новым речевым материалом.
- успешно взаимодействовать со сверстниками из массовых школ в процессе участия в соревнованиях различного ранга;
- преодолевать пороги 2-3 категории сложности;
- овладевать навыками выживания в экстремальных ситуациях.
- Самостоятельно изготавливать различные виды рыболовного снаряжения, снастей и приманок.
- совершить зачётный поход 2 к.с.

**Условия пространственно-временного, материального, учебно-методического обеспечения.**

**Пространственно-временное обеспечение.**

Занятия объединений обучающихся проводятся:

- на базе образовательных организаций;
- в музеях города;

- в парках города и области;
- в условиях природной среды на территории Вологды и Вологодской области во время проведения выездных практических занятий и итоговых мероприятий.

#### **Материальное обеспечение.**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой обучающихся и их родителей (законных представителей).

Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться образовательной организацией.

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся,
- библиотеку отчетов о путешествиях школьников, находящуюся в распоряжении Маршрутно-квалификационной комиссии РЦДОД,
- постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско-юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий,
- туристскую периодику («Вестник детско-юношеского туризма Российской Федерации», «Рыболов» и т.д.),
- видеотеку.
- Привлечение профессиональных кадров к проведению тематических занятий и мероприятий.

Кроме этого занятия планируются с учетом участия команд РЦДОД в городских и областных массовых туристско-краеведческих мероприятиях.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**I года обучения.**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теория	Практика		Всего
			В помещ ении	На выездах и походах	
1	<b>Введение.</b> История туризма. Виды туризма. Техника безопасности. Туристские районы России.	4	-	-	<b>4</b>
2	<b>Организация и подготовка туристских походов.</b> Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Распределение обязанностей в группе. Нормы некатегорийных туристских походов. Техника и тактика туристских походов.	4	4	2	<b>10</b>
3	<b>Питание.</b> Меню. Набор продуктов. Упаковка продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.	2	3	5	<b>10</b>
4	<b>Снаряжение.</b> Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Рем. набор. Подготовка снаряжения к выездам.	8	2		<b>10</b>
5	<b>Туристский быт</b> Выбор места для бивака, привала и ночлега. Организация бивака. Виды костров. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности. Правила пользования топором, пилой. Правила хранения и переноски колющих и режущих	4	2	20	<b>26</b>

	предметов. Заготовка дров. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях. Сушка, ремонт одежды и обуви, использование, в том числе природных средств				
6	<b>Экология.</b> Физико-географическая характеристика региона. Ихтиология. Климатогидрологические особенности. Флора и фауна. Охраняемые природные территории и объекты	2		2	4
7	<b>Основы рыболовной подготовки.</b> Рыболовное снаряжение, снасти применяемые в походах.	2	4	18	24
8	<b>Историческое краеведение.</b> Вологодская область. Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Подготовка к конкурсным программам.	2	2	6	10
9	<b>Ориентирование и топография.</b> Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.	4	2	18	24
10	<b>Медицина.</b> Общие гигиенические требования в походе. Аптечка туриста. Первая медицинская помощь. Лекарственные растения.	6	4		10
11	<b>Техника пешеходного туризма</b> Подъемы и спуски с организацией самостраховки. Переправы: навесная, параллельная, по бревну с натянутыми перилами, с маятниковой веревкой.		2	18	20
12	<b>Техника и тактика водного туризма</b> Речная лодка. Элементы гребли. Техника гребли каячным и катамаранным веслом. Управление	2	4	28	34

	судном.				
13	<b>Общая физическая подготовка</b>		30		<b>30</b>
14	<b>Учебно-тренировочный сбор (вне сетки учебных часов) Водное путешествие, поездки на рыбалку в межсезонье</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>59</b>	<b>117</b>
				<b>117</b>	<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I года обучения.

**1. Введение.** Туризм как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны.

Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео, велосипедный, рыболовный, мото и автотуризм. Характеристики каждого вида.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении (классе, спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

Формы и методы проведения занятий: лекции, демонстрация фото-видеоматериалов, дискуссия.

Формы оценки результативности: опрос.

**2. Организация и подготовка туристских походов.** Цель похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные): командир, завхоз по питанию, завхоз по снабжению, санитар, краевед, рем.мастер, фотограф, штурман. Дежурные по кухне. Их обязанности. Техника и тактика турпоходов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте.

Нормы некатегорийных туристских походов. Значок «Юный турист России».

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения конкретных заданий.

**3. Питание.** Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия,

Формы оценки результативности: диагностическая игра «Завтрак туриста».

**4. Снаряжение.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Подготовка личного снаряжения к походам и выездам.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов выходного дня. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, лекции, лабораторный практикум.

Формы оценки результативности: диагностическая игра «Снаряжение».

**5. Организация туристского быта.** 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 развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и 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. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ действий на выезде, опрос.

**6. Экология.** Физико-географическая характеристика региона. Особенности строения и рельеф почв, природной зоны. Общая характеристика ПТК. Административное деление. Практические занятия. Работа с картой местности. Привязка объекта к населенным пунктам и транспортным магистралям. Описание почвенных разрезов.

Климатогидрологические особенности района. Флора и фауна, видовой состав сообщества. Техника проведения экологических наблюдений.

Формы и методы проведения занятий: лекции, экспедиции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, демонстрация фото-видео материала.

Формы оценки результативности: командная игра «В царстве Берендея».

**7. Основы рыболовной подготовки.**

Понятие о туристском рыболовном снаряжении. Перечень снаряжения для занятий рыбной ловлей. Назначение и устройство рыболовных снастей(удочки,

катушки, поплавки, лески, поводки, грузила, крючки, снасточки, вертлюжки, заводные кольца, застёжки, блёсны, джиговые приманки и пр.) и принадлежностей (подсачек, багорик, черпак, садок, кукан, малявочница, кормушка, отцеп, экстрактор, зевник, глубомер, подставка под удилище, сигнализатор поклёвки, пешня, ледобур, чехол или коробка для блёсен, рыболовный ящик, корзина). Правила размещения предметов в рыболовной сумке или рюкзаке. Личное снаряжение рыболова-любителя. Снасти применяемые на рыбалке: удочки с кольцами и глухой оснасткой, спиннинг, мормышка, блесна, нахлыст, дорожка, жерлицы, донки, кружки, кораблик и др. Характеристика каждого вида.

**8. Краеведение.** Знакомство с районами выездов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи городские и пригородные. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах. Изучение краеведческого материала по истории края о районе летнего похода. Подбор литературы и подготовка сообщений.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с картами, краеведческой литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?».

**9. Ориентирование и топография.** Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам, звёздам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторный практикум, тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ тренировок, соревнований.

**10. Медицина.** Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Первая медицинская помощь. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых, Ожоги. Виды кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран.

Лекарственные растения.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, самостоятельная работа.

**11. Техника пешеходного туризма.** Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой, траверс, бабочка. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: соревнования, путешествия.

**12. Тактика и техника водного туризма.**

Элементы гребли. Техника гребли на каяках и катамаранах. Работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп движения. Речная лоция. Характеристика реки и притоков. Типы течений. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шеверы, перекаты, несложные пороги, большие плёсы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий. Волок. Обеспечение безопасности. Режим и график движения. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения. Разведка пути.

**13. Общая и специальная физическая подготовка.** Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные занятия членов группы. Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тренировка специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты. Упражнения на развитие этих качеств. Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Формы и методы проведения занятий: спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения конкретных заданий.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II года обучения

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теория	Практика		Всего
			В помещ ении	На выезде	
<b>1</b>	<b>Подведение итогов летнего похода</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>
<b>1.1</b>	Подведение итогов походов за год	2			
<b>1.2</b>	Просмотр видео и фотоматериалов по походам, лагерям, экспедициям, соревнованиям. Чайная церемония		4		
<b>2</b>	<b>Организация и подготовка туристских походов.</b> Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Нормы категорийных туристских походов. Знакомство с требованиями оформления походной документации в МКК.	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	Техника безопасности в походах, экспедициях, лагерях, на соревнованиях, на транспорте	1			
<b>2.2</b>	Оформление походной документации, маршрутные и заявочные документы.	2			
<b>2.3</b>	Подготовка отчёта в МКК	1			
<b>2.4</b>	Заполнение маршрутных и заявочных книжек, маршрутных листов		2		
<b>2.5</b>	Подбор картографического материала		2		
<b>2.6</b>	Техника преодоления препятствий на пересечённой местности в таёжной зоне			2	
<b>2.7</b>	Формы горного рельефа, техника движения по горной местности			4	
<b>2.8</b>	Формы реки и речной долины. Техника движения по гладкой воде			4	
<b>2.9</b>	Преодоление препятствий на горной реке			2	

2.10	Техника преодоления препятствий на пересечённой местности в таёжной зоне зимой и в межсезонье			4	
3	<b>Тактика туристских походов.</b> Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.	8		8	16
3.1	Тактика планирования нитки маршрута	4			
3.2	Разработка плана-графика похода.	4			
3.3	Маршруты линейные и кольцевые			4	
3.4	Радиальные выходы			4	
4	<b>Питание.</b> Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Раскладка. Весовые нормировки продуктов. Калорийность продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона.	2		8	10
4.1	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Раскладка. Весовые нормировки продуктов. Калорийность продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона				
4.2	Выписка и получение продуктов питания			4	
4.3	Упаковка продуктов, подготовка к транспортировке. Закупка недостающих продуктов			4	
5	<b>Снаряжение.</b> Зависимость снаряжения от времени года и вида туризма. Требования к туристскому снаряжению и их обеспечение. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Зависимость ремонтного набора от вида похода.	2		8	10
5.1	Личное, групповое и специальное снаряжение	2		2	
5.2	Подготовка катамарана и байдарки к походу. Сборка, разборка, упаковка. транспортировка			2	



5.3	Подготовка палаток к походу. Установка, разборка, упаковка. транспортировка			2	
5.4	Подготовка и ремонт кострового снаряжения			2	
6	<b>Тур. Быт.</b> Требования к месту бивака и их обеспечение. Установка палаток в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях	2	2	4	8
6.1	Правила выбора места бивуака, выбор места для установки палатки	2			
6.2	Установка палаток в различных условиях. Проверка работы молний, наличия колышек, состояния дуг		2		
6.3	Практические занятия по установке палатки «Зима»			4	
7	<b>Основы рыболовной подготовки.</b> Техника и тактика лова рыбы. Современные рыболовное снаряжение, снасти применяемые в походах.	4	4	20	28
7.1	Просмотр фильмов о летней рыбалке	2			
7.2	Просмотр фильмов о зимней рыбалке	2			
7.3	Изготовление летней поплавочной удочки, виды узлов для крепления лески к крючку, блесне		2		
7.4	Зимняя удочка, виды жерлиц. Рыболовные узлы		2		
7.5	Выбор места для рыбной ловли			2	
7.6	Лов рыбы поплавковой удочкой			4	
7.7	Лов рыбы спиннингом. Техника и тактика облова			2	
7.8	Лов зимней удочкой, мормышка. Блесна, балансир			4	
7.9	Жерлицы, донки, фидер			4	
7.10	Зимняя рыбалка, установка жерлиц на щуку, судака, налима			4	
8.	<b>Ихтиология</b> Поведение рыбы в разные сезоны года. Общий обзор видов рыбной ловли. (Видеофильмы)	6		24	30

8.1	Видовой состав ихтиофауны Кольского полуострова	1			
8.2	Видовой состав ихтиофауны Карелия	1			
8.3	Видовой состав ихтиофауны Белое море	1			
8.4	Видовой состав ихтиофауны в Вологодской области	2			
8.5	Поведение рыбы в разные сезоны года	1			
8.6	Видовой состав ихтиофауны Кольского полуострова			5	
8.7	Видовой состав ихтиофауны Карелия			5	
8.8	Видовой состав ихтиофауны Белое море			4	
8.9	Видовой состав ихтиофауны в Вологодской области			6	
8.10	Видовой состав ихтиофауны в нижнем течении реки Волга			4	
9.	<b>Историческое краеведение.</b> Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Подготовка к конкурсным программам. Изучение истории района летнего путешествия.	2		10	12
9.1	Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов.	2			
9.2	<b>Экскурсии во время походов и подъездов к району путешествия</b>			10	
10	<b>Ориентирование и топография.</b> Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Компас. Работа с компасом. Азимут, снятие азимута с карты. Действия в случае потери ориентировки. Движение по азимуту. Легенда. Виды ориентирования.	6	4	16	26
10.1	Условные знаки спортивных карт	2			
10.2	Компас, азимут на карте	2			
10.3	Пазлы из спортивных карт	2			
10.4	Азимут, движение по азимуту		2		

10.5	Лабиринт		2		
10.6	Движение по легенде			4	
10.7	Движение по азимуту			4	
10.8	Действия в случае потери ориентировки.			2	
10.9	Движение по формам рельефа			2	
10.10	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию			4	
11	<b>Медицина.</b> Состав походной аптечки, требования к ней. Перечень и назначение лекарств. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Предупреждение и лечение заболеваний. ПМП при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего.	4		8	12
11.1	Состав походной аптечки, требования к ней. Перечень и назначение лекарств.	2			
11.2	Предупреждение и лечение заболеваний	2			
11.3	Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. ПМП при травмах.			4	
11.4	Приемы транспортировки пострадавшего.			4	
12	<b>Техника пешеходного туризма</b> Подъемы, спуски, переправы с самостраховкой. Узлы. Специальное снаряжение.	6	2	22	30
12.1	Специальное снаряжение.	1			
12.2	Группы туристских узлов. Основные правила. Вспомогательные узлы	2			
12.3	Проводники, схватывающие узлы, Узлы для связывания концов верёвки разного диаметра	1			
12.4	Узлы для связывания концов верёвки одинакового диаметра, узлы для крепления к опоре	2			
12.5	Виды и типы страховочных систем, порядок и правила одевания		2		
12.6	Навесная переправа			6	

12.7	Траверсы склонов			6	
12.8	Спуски и подъёмы			6	
12.9	Параллельные перила, бревно с перилами. броды			4	
13	<b>Техника водного туризма</b> Техника и тактика водного туризма	4		66	70
13.1	Тактика прохождения водной дистанции	2			
13.2	Тактика прохождения локальных препятствий	2			
13.3	Способы прохождения короткой дистанции			2	
13.4	Отработка взаимодействия экипажей в составе двойки			8	
13.5	Отработка взаимодействия экипажей в составе четвёрки			8	
13.6	Отработка взаимодействия экипажей в составе восьмёрки			8	
13.7	Траверсы и причаливания			8	
13.8	Развороты на струе			8	
13.9	Движение против течения			6	
13.10	Прохождение ворот			6	
13.11	Спасработы на воде			6	
13.12	Байдарка, техника гребли			6	
14	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			42	42
14.1	Виды разминок перед тренировками в зависимости от рода деятельности			2	
14.2	Отработка прямых гребков			10	
14.3	Отработка подтяга			10	
14.4	Отработка завеса			10	
14.5	Комплекс гребков, прохождение прямых и обратных ворот			10	
15	<b>Пеше-водный поход I категории сложности. Путешествие в межсезонье и зимой. Рыбная ловля.</b>				
<b>Итого:</b>		<b>52</b>	<b>20</b>	<b>252</b>	<b>324</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II года обучения

1. **Подведение итогов летнего похода.** Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям,

подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Ремонт и сдача снаряжения. Итоговый вечер участников похода и их родителей, педагогов учреждения. Участие в городской конференции по итогам летней оздоровительной кампании, городском и областном конкурсе на лучший спортивный поход. (При условии совершения категорийного похода.)

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия.

Формы оценки результативности: итоговый вечер участников и их родителей.

**2. Организация и подготовка туристских походов.** Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода. Нормы категорийных походов. Положение о значке «Турист России».

Формы и методы проведения занятий: лекции, тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контрольный выезд, опрос.

**3. Тактика туристских походов.** Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, тестирование.

**4. Питание.** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Фасовка и упаковка продуктов.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида похода и времени года. Нормы закладки продуктов. Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на костре.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Питание».

**5. Снаряжение.** Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Заточка и разводка пил и топоров для похода. Зависимость ремнабора от вида похода. Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения

Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Снаряжение».

**6. Организация туристского быта.** Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование, анализ действий на выезде.

### **7. Основы рыболовной подготовки.**

Правила спортивного лова Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Характер соревнований. Меры по обеспечению безопасности. Инвентарь рыболова поплавочника. Снасти: удочки, катушки, поплавки, крючки, грузила, леска, резина, саед, конектор, заглушка, струна и тд. Снаряжение: стульчик, ящик, подставки, платформа, садок, подсачник, итд. Эхолот, навигатор. Снасти: спиннинги, катушка, лёска, блёсны, груза, джиги, воблеры, кастмастера, противозакручиватели, и др. Снаряжение: подсачек, багор, садок, поляризационные очки, ножницы, экстрактор, зевник, снасточки, чехол для блёсен и др. зимний рыболовный инвентарь. Снасти: удочки, катушки, мормышки, блёсны, сторожки, поплавки, леска, крючки и пр. Снаряжение: ледобуры, пешни, кормушки, отцепы, багор, экстрактор, зевник, черпак, поляризационные очки, ретривер, мотыльница, ёмкость для хранения прикормки, наколенники пр. Одежда и обувь. Техника лова. Зимняя и летя рыбная ловля. Лов маховым удилищем, удочкой с кольцами на стоячей воде и на течении. Ловля спиннингом на блёсна. Джиговыми приманками и воблерами. Ловля рыбы на мормышку, блесну, балансир и жерлицы со льда. Сезонная тактика лова рыбы.

### **8. Ихтиология.**

Поведение рыб в разные сезоны года. Биология рыб. Характеристика семейств и видов рыб. Образ жизни и повадки рыб, встречающихся в регионе. Питание рыб. Органы чувств (вкуса, обоняния, зрения и слуха) у рыб. Влияние температуры внешней среды, давления, время суток, фаз луны, термоклина и других факторов на поведение рыб. Поведение рыбы весной, осенью, летом и зимой. Характеристика рыб, вылавливаемых в регионе проведения похода: окунь, плотва, уклея, ёрш, лещ, щука, судак, язь, хариус, налим, нельмушка, чехонь и др. Снасти разрешённые для лова.

**9. Историческое краеведение.** Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и архитектурные памятные места.

Подготовка и участие в краеведческих конкурсах.

Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории района, известных людях. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: краеведческие викторины, тестирование.

**10. Ориентирование и топография.** Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Легенда. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

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.

Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действий в случае потери ориентировки. Аварийный азимут. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действие отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении во избежание напрасных поисковых работ.

Виды спортивного ориентирования. Виды соревнований.

Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия, работа с картами, литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ участия в соревнованиях.

**11. Медицина.** Составление аптечки для многодневных походов. Учетная книжка.

Требования к аптечке. Группы препаратов. Назначение и дозировка. Противопоказания. Первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Переломы костей конечностей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые).

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения заданий.

**11. Техника пешеходного туризма.** Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины, спусковые устройства и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ участия в соревнованиях.

## **12. Техника водного туризма.**

Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра. Управление судном с учётом дрейфа. Техника движения по открытым водоёмам, под парусами, по горным рекам. Выбор линии движения судов. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный осмотр порогов и их прохождение. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Снаряжение туриста – водника, ремонт, транспортировка и хранение снаряжения. Составление отчета о водном путешествии.

**13. Общая и специальная физическая подготовка.** Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа. Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов, кувырки.

Формы и методы проведения занятий: лекции, спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: спортивные эстафеты, конкурсы.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**III года обучения**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теори я	Практика		Всего
			В помещ ении	На выезд ах	
1	<b>Подведение итогов летнего похода.</b> Подготовка отчёта о походе.	2	2		<b>4</b>
2	<b>Организация и подготовка туристских походов.</b> Подбор группы. Подготовка к походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах.	4	2	16	<b>22</b>
3	<b>Особенности экологического мониторинга. Энергосбережение.</b> Экологический туризм. Значение экологических мероприятий для региона.	6		8	<b>14</b>
4	<b>Питание.</b> Витамины. Приготовление пищи на примусах, газовых горелках. Способы уменьшения веса дневного рациона.	2		8	<b>10</b>
5	<b>Снаряжение.</b> Специальное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению.	2		8	<b>10</b>
6	<b>Тур. быт.</b> Организация ночлега в зимних условиях. Ветрозащитная стенка.	2		6	<b>8</b>
7	<b>Экология человека.</b> Земля наш общий дом. Составление экологической карты района.	2	2	10	<b>14</b>
8	<b>Основы спортивной рыболовной подготовки.</b> Спортивные соревнования по рыбной ловле, правила, подготовка к соревнованиям.	8		42	<b>50</b>
9	<b>Нормативные акты и ихтиология.</b> Обзор видов сезонного рыболовства, биология рыб, спортивные снасти.	2	2	10	<b>14</b>
10	<b>Историческое краеведение.</b> Изучение истории района летнего путешествия.	2		12	<b>14</b>
11	<b>Ориентирование и топография.</b> Спортивное ориентирование для	4	4	16	<b>24</b>

	людей с особыми потребностями. Виды соревнований. Картография.				
12	<b>Медицина.</b> Доступность туризма людям с особыми потребностями. Противопоказания.	6		8	<b>14</b>
13	<b>Техника пешеходного туризма.</b> Личное, специальное и групповое снаряжение, ремонт и изготовление.	2		24	<b>26</b>
14	<b>Техника водного туризма.</b> Организация поисково – спасательных работ. Специальное снаряжение. Ремонт и изготовление.	2	24	36	<b>62</b>
15	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			38	<b>38</b>
16	<b>Водный поход II категории сложности. Зимний поход. Рыбалка в межсезонье.</b>				
<b>Итого:</b>		<b>46</b>	<b>36</b>	<b>242</b>	<b>324</b>

### СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ III года обучения

**1. Подведение итогов летнего похода.** Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям, подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Ремонт и сдача снаряжения. Итоговый вечер участников похода и их родителей. Участие в городской конференции по итогам летней оздоровительной кампании. (При условии совершения категорийного похода.)

Формы и методы проведения занятий: дискуссия, лабораторные занятия, итоговый сбор.

**2. Организация и подготовка туристских походов.** Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контрольный выезд, опрос.

**3. Особенности экологического мониторинга. Энергосбережение.**

Экологический туризм. Значение экологических мероприятий для региона.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование.

**4. Питание.** Витамины. Приготовление пищи на примусах, газовых горелках, паяльных лампах. Виды примусов. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида

похода и времени года. Нормы закладки продуктов. Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия на местности, приготовление пищи на костре, примусах.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Питание».

**5. Снаряжение.** Специальное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Работа с примусом, газовой горелкой. Изготовление примуса в лесу. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Заточка и разводка пил и топоров для похода. Зависимость ремнабора от вида похода.

Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения

Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Ремонт катамаранов, каяков и байдарок.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Снаряжение».

**6. Организация туристского быта.** Организация ночлега в зимних условиях. Ветрозащитная стенка. Ночлег в шатре без печки. Поведение в экстремальных ситуациях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Таёжный ночлег.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ действий на выезде.

**7. Экология человека.** Земля наш общий дом. Составление экологической карты района. Глоссарий. Практические занятия. Определение растений, составление гербария. Определение животных по следам жизнедеятельности, изучение закономерностей сезонных явлений природы.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, анализ действий на выезде.

**8. Основы спортивной рыболовной подготовки.** Спортивные соревнования по рыбной ловле, правила, подготовка к соревнованиям. Развитие спортивного рыболовства в Российской Федерации. Правила спортивного рыболовства и дополнение к ним. Рыболовство спортивное – увлекательная охота на рыбу и

вместе с тем тесное общение с природой, Разгадка тайн природы и жизни рыб. Положения о соревнованиях по спортивному рыболовству. Права и обязанности участника соревнований. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении соревнований по рыбной ловле. Разрядные требования на 2006-2010 годы. Снаряжение рыболова – спортсмена. Виды ловли рыбы на соревнованиях. Подведение результатов соревнований. Критерии и оценка. Техника спортивной ловли.

### **9. Нормативные акты и ихтиология.**

Обзор видов сезонного рыболовства, биология рыб, спортивные снасти. Браконьерские снасти. Поведение рыб в разные сезоны года. Биология рыб. Характеристика семейств и видов рыб. Образ жизни и повадки рыб, встречающихся в регионе. Питание рыб. Органы чувств (вкуса, обоняния, зрения и слуха) у рыб. Влияние температуры внешней среды, давления, время суток, фаз луны, термоклина и других факторов на поведение рыб. Поведение рыбы весной, осенью, летом и зимой. Преднерестовый, нерестовый и посленерестовый период в жизни рыб. Применения на водоёме различных способов привлечения рыб: приманками, насадками, наживками, прикормками и др. Обзор летних и зимних видов спортивного рыболовства. Лов со льда, берега, плавсредства. Ловля хищной рыбы.

**10. Историческое краеведение.** Природные памятники и особо охраняемые объекты Ленинградской области. Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и архитектурные памятные места. Подготовка и участие в краеведческих конкурсах. Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории района, известных людях. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование.

### **11. Ориентирование и топография.**

Спортивное ориентирование для людей с особыми потребностями. Виды соревнований. Копирование карт и схем. Картография: простейшие измерения на местности, составление маршрута. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту в ночное время. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование, анализ участия в соревнованиях.

### **12. Медицина.** Доступность туризма людям с особыми потребностями.

Противопоказания. Первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению

гигиенических навыков. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование, опрос.

**13. Техника пешеходного туризма.** Работа в интегрированной группе. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины, жумары, спусковые устройства и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ участия в соревнованиях.

#### **14. Техника водного туризма.**

Организация поисково – спасательных работ. Преодоление водной преграды, техника гребли каячным и катамаранным веслом, траверсы, повороты, перевороты судна. Динамика речного потока. Основные параметры и закономерности потока. Работа реки в отношении берега. Действие потока на пловущее тело. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания и связь его с темпом и ритмом движения.. Управление судном с учётом дрейфа. Техника движения по открытым водоёмам, под парусами. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов и порогов. Виды узлов применяемых в водном туризме. Выбор линии движения судов. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный осмотр порогов и их прохождение. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выводы из них. Сигналы бедствия. Снаряжение туриста – водника, ремонт, транспортировка и хранение снаряжения. Составление отчета о водном путешествии.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ действий на выезде.

#### **15. Общая и специальная физическая подготовка.**

Упражнения на координацию движений. Упражнения на разные группы мышц : рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа.

Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов, кувырки, самостраховка при падениях.

Формы и методы проведения занятий: спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: итоги участия в соревнованиях, анализ действий на выезде.

### Список литературы для учащихся.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр.соч.: в 6т.//Т.5. - М., 1983.
4. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально–бытовая ориентировка (в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида.– М.: Владос, 003.
5. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: ФиС, 1979.
6. Моргунова Т.В. Тест-листы. – ЛО: СДЮШОР, 1998.
7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно–оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
8. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области. - Л.: Лениздат, 1982.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.
- 10.Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1989.

### Список литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.,ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.,ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Уфа, 2000.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.: Советский спорт, 1991.
5. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. - М.: Академия, 2002.
6. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: ГДТЮ, 1995.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: Академия, 2002.
8. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1. – М.: Советский спорт, 2002.
9. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально – бытовая ориентировка (в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида.– М.: Владос, 2003.
- 10.Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории:1918-1998г. - М., 1998.
- 11.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
- 12.Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
- 13.Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму. - М.: Турист, 1984.
- 14.Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.. Спортивно – оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
17. Юнъев И.С. Краеведение и туризм. - М.: Знание, 1974.

При подготовке были использованы программы:

- Волков Алексей Михайлович. Педагог дополнительного образования СЮТур.  
Санкт-Петербург.
- Гуськов Игорь Александрович. Педагог дополнительного образования СЮТур.  
Санкт-Петербург.
- Костин Алексей Владимирович. Педагог дополнительного образования СЮТур.  
Санкт-Петербург.
- Федоров Евгений Алексеевич. Педагог дополнительного образования СЮТур.  
Санкт-Петербург.