**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

**1. Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Описание** |
| 1 | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск, Ленского района, Архангельской области |
| 2 | Принято | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
| 3 | Утверждено | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
| 4 | Срок реализации программы | 4 месяца |
| 5 | Автор | Пшенко Алексей Генрихович, педагог дополнительного образования |
| 6 | Территория , год | с. Яренск, Ленского района Архангельской области  2020 год |
| 7 | Тип программы | Общеразвивающая |
| 8 | Направленность | Туристско-краеведческая |
| 9 | Актуальность | Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Указанные выше качества, проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности.  Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи. |
| 10 | Отличительные особенности программы | Программа является комплексной и модульной и включает несколько разделов, что позволяет осваивать смежные разделы туристско-краеведческой деятельности, а это, в свою очередь, предоставляет больше возможностей для самореализации обучающихся. Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):   1. Туристско-технический 2. Физкультурно-оздоровительный 3. Поисково-спасательный 4. Историко-краеведческий   Каждый из модулей предусматривает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений от одной ступени к другой. Программа предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями детей. |
| 11 | Педагогическая целесообразность программы | Педагогическая целесообразность обусловлена подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического и умственного потенциала, что дает возможность обучающемуся проявлять и реализовывать свои способности в туристско-краеведческой деятельности. В процессе занятий по модульной системе осуществляется пошаговый переход получения знаний и умений в соответствии с возрастными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка.  Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой медицинской помощи. |
| 12 | Цель | Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины. |
| 13 | Задачи | ***обучающие:***  - приобретение навыков туристской деятельности;  - развитие умений по оказанию первой медицинской помощи;  - формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций;  - приобретение навыков автономного выживания в природных условиях;  ***развивающие:***  - расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района;  - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  - укрепление здоровья обучающихся;  - формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура;  ***воспитательные:***  - воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;  - формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;  - формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;  - воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;  - включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности. |
| 14 | Возраст детей | Программа рассчитана на детей 11 – 12 лет. |
| 15 | Продолжительность занятия | Академический час - 45 минут. |
| 16 | Формы занятий | Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.  Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.  Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.  Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования, туристические слеты.  Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008). |
| 17 | Режим занятий | 2 часа в неделю |
| 18 | Ожидаемые результаты | Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**  - физическое и психическое оздоровление воспитанников;  - воспитание патриотизма и верности своей Родине;  - формирование личного социального опыта;  - приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений;  - обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;  - знание способов оказания первой медицинской помощи при ранениях;  - умение соорудить временное зимнее убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;  - совершенствование первичных навыков приготовления походных блюд;  - уметь пользоваться картой и компасом на местности;  - умение отображать маршрут на карте;  - умение организовывать туристский бивак;  -владение навыками эффективного использования туристского снаряжения. |
| 19 | Способы определения результативности | Походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом проверки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.  По результатам обучения по окончании каждого года обучающиеся получают сертификаты. |
| 20 | Формы контроля | В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе могут выступить:  - сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);  - высокий положительный эмоциональный уровень в группе;  - постоянный рост спортивно-технического мастерства;  -рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);  - формирование командного духа. |

**2. Пояснительная записка**

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей 11 – 12 лет.

В данном возрасте происходят глубокие физиологические изменения организма, активно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей. В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому, создание «ситуаций успеха», а также формирование позиции «все получится», способствует повышению уверенности в себе, пониманию своей значимости в коллективе и обществе. Стремление подростка к самостоятельности может эффективно поддерживаться за счет ненавязчивых опосредованных советов, предложений о помощи, личных примеров действий и др.

**Концепция программы:**

В последние годы в Российской Федерации запущен в работу целый ряд программ, оздоровительной направленности, такие как «Здоровье нации», «Здоровое питание – здоровье нации» и др. Это вызвано тем, что подрастающее поколение, замыкаясь на виртуальном мире, основанном на современных технологиях, с одной стороны ограничивается в моральном, социальном, патриотическом воспитании и развитии, а с другой, в силу слабой физической активности, получает ухудшение здоровья.

**Актуальность:**

Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно личности подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Становясь чертами личности, указанные выше качества проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности. Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

**Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности.

**Новизна**:

Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, с целю их изучения, тренировки туристских навыков и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Планирование и организация походов должны учитывать возраст и интересы детей. Планирование походов должно вестись с учетом учебной нагрузки в школе, проведение предпочтительно в каникулы: летние, осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

**Отличительные особенности программы**

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

*Отличительные особенности* данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются *в следующем:*

- по цели: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель программы «Школа туризма» – пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

- по содержанию: приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Дополнительная программа «Школа туризма» кроме вышеназванного знакомит с историей, культурой, традициями Ленского района Архангельской области.

- по ожидаемым результатам: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В. результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Школа туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающего.

**Цель программы:**

Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие **задачи:**

***обучающие:***

- приобретение навыков туристской деятельности;

- развитие умений по оказанию первой медицинской помощи;

- формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций;

- приобретение навыков автономного выживания в природных условиях;

***развивающие:***

- расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление здоровья обучающихся;

- формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура;

***воспитательные:***

- воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;

- формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;

- воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;

- включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие **разделы (модули):**

1. Туристско-технический
2. Физкультурно-оздоровительный
3. Поисково-спасательный
4. Историко-краеведческий

В основу данной программы положены примерные (типовые) программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренные и утвержденные Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также типовая программа «Юные туристы-краеведы», г. Москва, «ФЦДЮТиК», 2006 год. Нормативной базой выступили: Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о детских объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования».

**Срок реализации программы:** 4 месяца (15 учебных недель)

**Форма организации занятий:**

Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

**Режим занятий:** 2 часа в неделю.

**Определяемые результаты.** Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников;

- воспитание патриотизма и верности своей малой и большой Родине;

- формирование личного социального опыта;

- приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений;

- умения ориентироваться по местным признакам, компасу и карте;

- совершенствование первичных навыков приготовления походных блюд;

- обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;

- знание способов оказания первой медицинской помощи при ранениях;

- умение соорудить временное зимнее убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;

- умение работать с картой и компасом на местности;

- умение отображать маршрут на карте;

- расширение навыков эффективного использования туристского снаряжения.

**Контроль.** Собственно, походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом отработки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.

В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе «Школа туризма» могут выступить:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

- высокий положительный эмоциональный уровень в группе;

- постоянный рост спортивно-технического мастерства;

-рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);

- формирование командного духа.

**Инструментарий для оценивания результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов применяются текущая, промежуточная и итоговая аттестация, которые реализуются через разнообразные формы:

- Опрос (письменный, устный);

- Тематические проверочные работы;

- Тематические практические работы;

- Тематические тесты;

- Тематические викторины;

- Туристические прогулки (походы);

- Соревнования туристско-спортивной направленности;

- Туристические слеты.

**Разноуровневость.**

Продвинутый уровень.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

**3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | **Туристско-технический** | | | | |
| 1.1 | Тема 1 «Спортивный туризм» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.2 | Тема 2 «Категории туристских походов» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.3 | Тема 3 «Туристские слеты, соревнования» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.4 | Тема 4 «Работа с картами» | 3 | 1 | 2 | Опрос, практич. работа |
| 1.5 | Тема 5 «Условные топографические знаки» | 3 | 1 | 2 | Тестирование, практическая работа |
| 1.6 | Тема 6 «Техника безопасности в категорийных походах» | 3 | 1 | 2 | Опрос, практическая работа |
| 1.7 | Тема 7 «Экстремальные условия жизнеобеспечения человека» | 3 | 1 | 2 | Опрос, практическая работа |
| 2. | **Физкультурно-оздоровительный** | | | | |
| 2.1 | Тема 1 «Походная медицинская аптечка» | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическая работа |
| 2.2 | Тема 2 «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях» | 3 | 1 | 2 | Тестирование, практическая работа |
| 2.3 | Тема 3 «Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста» | 3 | 1 | 2 | Опрос, наблюдение, контроль техники выполнения заданий |
| 2.4 | Тема 4 «Развитие силы в физической подготовке туриста» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений |
| 3. | **Поисково-спасательный** | | | | |
| 3.1 | Тема 1 «Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера» | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 4 | **Историко-краеведческий** | | | | |
| 4.1 | Тема 1 «Туристические возможности родного края, экскурсионные объекты» | 1 | 1 | - | Опрос |
|  | **Итого:** | 29 | 13 | 16 |  |
| **Контрольные (зачетные ) занятия:** | 1 | | |  |
| **Всего:** | 30 | | |  |

**4. Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 14 сентября 2020 г.- 31 декабря 2020 г.

Количество учебных недель: 15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период прохождения материала** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Беседа, Объяснение нового материала, презентация | Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях.  Спортивный туризм | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Категории туристских походов | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, | Туристские слеты, соревнования | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, | Понятие и виды карт, используемых в туризме | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 3 неделя | 2 | Групповая практическая работа | Создание карты, отображение объектов, маршрута | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристской прогулки | Практическ. работа |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, | Условные топографические знаки, их виды и значение | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Тестирование |
| 1 | Практическая работа в малых группах | Отображение топографических знаков на карте | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 2 неделя | 1 | Практическая работа в малых группах | Отображение топографических знаков на карте | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, | Техника безопасности в категорийных походах | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 3 неделя | 2 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Меры безопасности при преодолении речных порогов, склонов (в том числе снежных), глубоких оврагов, завалов леса.  Использование самостраховки, страховки | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки | Практическая работа |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Экстремальные условия жизнеобеспечения человека | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Особенности сохранения теплового режима в условиях зимы, особенности постройки зимнего укрытия | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа | Особенности передвижения по глубокому снегу. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристской прогулки | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Походная медицинская аптечка | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 2 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа | Проверка состава походной медицинской аптечки, сроки годности | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Тестирование |
| 3 неделя | 2 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Порядок оказания первой доврачебной помощи при ранениях | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 4 неделя | 2 | Объяснение нового материала, презентация  Тренировочное занятие | Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста  Средства и методы развития быстроты и ловкости в подготовке туриста | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2,кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК | Опрос,  Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Тренировочное занятие | Средства и методы развития выносливости в подготовке туриста | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал, ФОК | Наблюдение,Контроль техники выполнения упражнений |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация | Развитие силы в физической подготовке туриста | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 2 неделя | 2 | Показ, объяснение, тренировочное занятие | Специальные упражнения для развития силовых качеств основных групп мышц | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал, ФОК | Наблюдение,Контроль техники выполнения упражнений |
| 3 неделя | 2 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, Практическая работа индивидуальная, групповая | Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера  Порядок действий в условиях стихийного бедствия | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма. | Опрос, практическая работа |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация | Туристические возможности родного края, экскурсионные объекты | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки | Опрос |
| 1 | Контрольно-зачетное занятие | Итоговая аттестация . | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки | Тестирование, Учебно-проверочный поход |

**5. Содержание изучаемого курса**

Туристско-технический раздел

Тема 1: «Спортивный туризм»

Понятие спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Тема 2: «Категории туристских походов»

Организация спортивного туристского похода. Категория сложности спортивных туристских походов и критерии ее определения. Разрядные требования в туризме.

Тема 3: «Туристские слеты, соревнования»

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности) и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Тема 4: «Работа с картами»

Понятие топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштабов карты при отсутствии данных. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тема 5: «Условные топографические знаки»

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Тема 6: «Техника безопасности в категорийных походах»

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы по кладям, бревнам, камням.

Тема 7: «Экстремальные условия жизнеобеспечения человека»

Внешние факторы, влияющие на человека в природной среде. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Строительство зимнего укрытия. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Передвижение по глубокому снегу.

Физкультурно-оздоровительный раздел

Тема 1: «Походная медицинская аптечка»

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Тема 2: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях»

Понятие ранения. Виды ранений. Основные принципы оказания помощи при ранениях. Особенности оказания доврачебной помощи при ранениях грудной клетки, живота.

Тема 3: «Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста»

Понятия физической силы, быстроты, ловкости, выносливости. Методы их воспитания средствами физической культуры. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с внешним отягощением. Упражнения на тренажерах

Тема 4: «Развитие силы в физической подготовке туриста»

Зависимость силы от поперечного сечения мышц. Динамическая и статическая сила. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторных (непредельных) усилий, метод круговой тренировки. Рациональное использование силы.

Поисково-спасательный раздел

Тема 1: «Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера»

Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Действия населения в условиях стихийных бедствий.

Историко-краеведческий раздел

Тема 1: «Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты»

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений о крае в архивах, государственных и общественных организациях. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения.

**6. Планируемые результаты**

В результате обучения по программе у ребенка:

- будут совершенствоваться первоначальные навыки туристской деятельности;

- будут сформированы представления о спортивном туризме, его содержании;

- будут расширены представления о видах и характеристиках туристского снаряжения;

- будут сформированы начальные навыки работы с топографическими картами;

- будут сформированы начальные умения по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях;

- будут сформированы представления о противодействии экстремальным условиям чрезвычайных ситуаций природного характера;

- будут формироваться навыки автономного выживания в природных условиях;

- будут расширены и углублены знания о культуре, природе и истории Яренска и Ленского района;

- будут развиваться основные физические качества и повышаться функциональные возможности организма;

- будет укрепляться здоровье;

- будут формироваться метапредметные связи с дисциплинами школьной программы: физическая культура, окружающий мир;

- будут воспитываться волевые личностные качества: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- будет сформировано уважительное отношение к окружающей природной среде;

- будет развита потребность поддержания здорового образа жизни;

- будут развиты нравственно-коммуникативные качества личности.

По завершении изучения курса ребенок должен **знать:**

- об основных категориях туристских походов;

- о порядке проведения туристских слетов, соревнований;

- основные виды карт, используемых в туризме и их характеристики;

- состав туристской аптечки первой помощи;

- об основных правилах поведения в экстремальных ситуациях выживания;

- о наиболее интересных местах для проведения походов в Яренске и Ленском районе;

**уметь:**

- передвигаться в различных условиях пешего похода (по тропе, по лесу, по болоту, по глубокому снегу, по крутым склонам);

- соблюдать правила техники безопасности в категорийных походах;

- изображать на карте условные топографические знаки;

- использовать туристское снаряжение и подручные средства;

- оказывать отдельные виды первой помощи при ранениях;

- развивать основные физические качества, имеющие значение в туризме;

- выполнять упражнения на силу;

**владеть:**

- представлениями о способах обработки ран;

- готовностью к коллективным действиям в путешествии, в чрезвычайной ситуации;

- способностями по преодолению маршрута похода;

- навыкам действий самостоятельного и в составе команды по преодолению естественных препятствий;

- представлениями о туристских возможностях родного края и экскурсионных объектах.

**7. Формы аттестации обучающихся**

Результативность обучения и реализации программы определяется в рамках текущей, промежуточной и итоговой аттестации (контроля).

Текущий контроль организуется в виде контрольных опросов, выполнения тестовых заданий, сдачи практических нормативов, выполнения практических работ, учебно-тренировочных туристических прогулок.

Промежуточный контроль осуществляется по мере изучения материала каждого раздела (модуля), и организуется в виде выполнения тестовых заданий, выполнения контрольных заданий, участия в туристическом слете и туристско-спортивных соревнованиях, конкурсах по краеведению.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы и организуется через анализ достижений по текущей и промежуточной аттестации и выполнения итоговой проверочной работы.

**8. Условия реализации программы**

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в кабинете туризма. Информационными ресурсами выступает литература по тематике туризма; Интернет-сайты, учебные фильмы. В кабинете организовано представление тематических схем, карт, плакатов. Широко применяются технические средства представления информации: ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия проводятся в кабинете туризма, тренажерном зале, площадке ГТО, в ФОК, а также в полевых условиях при организации туристических прогулок. В процессе занятий широко используется имеющееся туристическое снаряжение. Наличие связей с библиотекой, музеем, пожарной частью позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

**Гигиенические требования:**

- непосредственно образовательная деятельность проводятся в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;

- использование разных форм работы;

- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;

- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Пшенко Алексей Генрихович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

**9. Перечень учебно-методического обеспечения программы**

При реализации программы используется оборудование и туристское снаряжение:

- спортивный инвентарь;

- медицинская аптечка;

- палатка;

- компас;

- верёвки для наведения переправ;

- страховочная система;

- рюкзак;

- спальный мешок;

- туристический коврик;

- надувная резиновая лодка;

- спасательный жилет.

- набор кострового оборудования (огниво, тренога)

- складной столик;

- котел для приготовления пищи;

- налобный фонарь;

- малая саперная лопатка;

- ноутбук;

- мультимедиа проектор.

Методическое обеспечение программы включает: лекционные разработки, задания для практических работ, презентации, учебные фильмы, фонд оценочных средств.

**10. Список литературы**

* 1. Основная для педагога

1. Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Ю.А. Киреева— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14289.html.

2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [текст] / под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24с.

3. Основы туризма (Ростуризм) : учебник / О.И. Писаревская под ред. и др. — Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. — 374 с.

* 1. Дополнительная для педагога

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.С. Константинов— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2009.— 392 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>.

6. Новиков В.К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.К. Новиков— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2014.— 177 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/46509.html.

7. Основы выживания в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Шевчук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбур: Уральский федеральный университет, 2016.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65957.html.

8. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>.

9. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., раздел «Приготовление пищи: походное костровое и кухонное имущество» подготовлен Лукояновым П.И. [Электронный ресурс] - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.— Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/pitanie.htm>.

* 1. Литература для обучающихся

1. Сафронов В.И. «10 писем Робинзону» [Электронный ресурс]: М.: Физкультура и спорт, 1983. – Режим доступа: <https://royallib.com/book/safonov_vladimir/10_pisem_robinzonu.html>.

2. «Энциклопедия туриста» [Электронный ресурс]: / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред), А.Х.Абуков, Ю.Н.Александров, и др. — Электрон. текстовые данные.— М:, Большая российская энциклопедия, 1993. – 607 с. – Режим доступа: <http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_c.htm>.

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Все о туризме. Туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://tourlib.net/>

2. SURVINAT. Энциклопедия выживания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <https://survinat.ru/>

**11. Приложения к программе**

**Приложение 1**

Основные понятия программы

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Бахилы — мешки из какой-либо плотной ткани, надеваемые поверх обуви и предохраняющие ее от чрезмерного увлажнения.

Бивак, бивуак – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготовляются из синтетических (капроновых, нейлоновых) прядей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Иглу — зимнее жилище эскимосов куполообразной формы, сложенное из снежных блоков. Высота около 2 м, диаметр 3-4 м. Большая часть пространства внутри иглу занята лежанкой из снега, покрытой шкурами. Свет в иглу проникает через толщу стен, иногда через окна из озерного льда или тюленьих кишок. Отапливается и освещается иглу плошками-жирниками.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в 42 условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Практические занятия на местности, туристская прогулка – непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта и его окрестности.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – 44 кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Рельеф — совокупность всех неровностей поверхности Земли.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, верёвки и т.п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Трут — тлеющий от упавшей искры материал, употребляемый при высекании огня ударом огнива о кремень. Трут получали из разнообразной ветоши и поверхностной части плодового тела гриба трутовика.

Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства

Туристский поход (маршрут) – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Туристское снаряжение - предметы и материалы для организации быта в походных условиях, средства передвижения, а также походная одежда и обувь

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте.

Тактика прохождения маршрута - совокупность средств и приемов направленных на быстрое, с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью движение туристической группы.

Условные топографические знаки — система знаковых графических обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик.

Флис — искусственный аналог шерсти. За счет полой структуры волокон материал отлично сохраняет тепло и в то же время не препятствует выходу конденсата наружу.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами

Чум — русское название переносного жилища у ненцев Европейской части России и народов Сибири. Чум — конической формы, в плане круглый или слегка овальный (диаметр по полу 3-8 м). Сооружается из 30-50 жердей. Зимой покрывается сшитыми в полотнища шкурами оленя, летом — вываренной берестой, иногда парусиной или мешковиной. Вход завешивается шкурами. В центре находится очаг, по обе стороны от входа — места для спанья (на пол застилают бересту, циновки из ивовых прутьев и сухой травы, поверх — оленьи шкуры).

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д

**Приложение 2**

Фонд оценочных средств

Перечень контрольных вопросов

1. Что такое спортивный туризм?
2. Какие категории туристских походов вы знаете?
3. Какие разряды имеются в спортивном туризме?
4. Что такое масштаб карты?
5. Как определить масштаб, не имея данных?
6. Какие опасности наиболее часто встречаются в категорийном походе?
7. Какие дикорастущие растения можно использовать в пищу в экстремальных условиях?
8. Какие виды ранений вы знаете?
9. Каков порядок обработки раны при ранении?
10. Что должно входить в состав походной аптечки первой помощи?
11. Назовите препараты, относящиеся к обезбаливающим.
12. Какой препарат следует принять при пищевом отравлении?
13. Какие средства передвижения по снегу вы знаете?
14. Из чего можно изготовить снегоступы?
15. Какие виды снежных укрытий бывают?
16. Что такое выносливость?
17. Какие виды чрезвычайных ситуаций природного характера вы знаете?
18. Что такое рельеф местности?
19. Как изобразить рельеф местности на карте?
20. Какие виды карт используются в походе?

Комплект тестовых заданий

1. Мастер спорта России по туризму – это …*(выберите верный вариант)*

а) звание б) разряд в) должность

1. Соревнования по спортивному туризму (дисциплина  
   «маршрут») заключаются в … *(выберите верный вариант)*

а) прохождении туристскими группами туристских спортивных маршрутов

б) прохождении туристской полосы препятствий

в) организация туристского бивака на время

1. Какова протяженность туристского маршрута 1-й степени сложности? *(выберите верный вариант)*

а) 10 км в) 30 км

б) 20 км г) 50 км

1. Какие виды карт, как правило, используются в походе? *(выберите верный вариант)*

а) Географические

б) Топографические

в) исторические

г) Политические

1. Масштаб 1:5000, означает, что 1 см карты соответствует …. м на местности

а) 50 метров

б) 500 метров

в) 5 000 метров

1. Как определить масштаб карты, если он неизвестен?..

а) На глаз

б) Измерив расстояние на местности между двумя объектами, имеющимися на карте

в) Шагами

1. Раскладка продуктов в туризме – это

а) Способ их расположения в рюкзаке

б) Количество продуктов, которое нужно взять для одного человека на один походный день

в) Это продукты, которые разложены на столе на один прием пищи

1. Для несложных походов по равнине средний расход энергии составит

а) 1000 – 2000 Ккал

б) 2000 – 3000 Ккал

в) 4000 – 5000 Ккал

1. Какие виды рыб можно выловить на зимней рыбалке на удочку в Ленком районе *(укажите несколько верных вариантов)*

а) Карась в) Стерлядь

б) Плотва (сорога) г) Окунь

1. Как называется инструмент, который используется для поиска пострадавших в сыпучих предметах, например в снегу?

а) Отцеп в) Зонд

б) Багор г) Крюк

**Практические задания для учебно-проверочного похода**

1. Отработка навыков подготовки к категорийному походу.
2. Порядок работы с картой и компасом на местности.
3. Чтение карты и маршрута.
4. Соблюдение техники безопасности в походе при преодолении препятствий.
5. Передвижение по глубокому снегу в составе группы
6. Подъем по крутому склону с использованием подручных средств.
7. Определение сторон горизонта с помощью компаса.
8. Сохранение теплового режима организма в условиях низких температур.
9. Порядок пользования препаратами походной аптечки
10. Отработка способов и правил страховки и самостраховки на маршруте.
11. Отработка техники преодоления препятствий на маршруте.
12. Организация туристского бивака.
13. Знакомство с окружающей природной средой и ее изучение.
14. Освоение интересных туристических мест родного края.