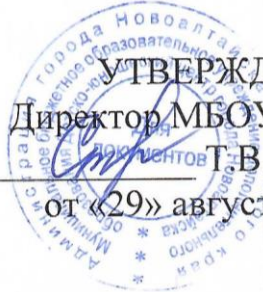


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета МБОУ ДО ДЮЦ
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
Т.В. Страшникова
от «29» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

«Школа судейского мастерства»

Возраст: 14-18 лет

Срок обучения – 4 года

Составитель:

Межинская Светлана Викторовна,

педагог дополнительного

образования

г. Новоалтайск, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа судейского мастерства» имеет туристско-спортивную направленность. Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности – основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Данная программа разработана на базе типовой программы дополнительного образования Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ, утвержденная Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованная для использования в системе дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований» (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации»).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

Актуальность и новизна

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское мероприятие (слеты, сборы, фестивали, соревнования, походы) обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Участвуя в туристских мероприятиях, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т.п.

Целевая аудитория

Программа «Школа судейского мастерства предназначена для подростков старших классов 14-18 лет, которые имеют опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму, знают правила и требования к туристическому снаряжению. Программа предполагает подготовку судейских кадров для помощи в судействе соревнований по спортивному туризму. Обучающиеся разбирают подробно по пунктам Регламент по спортивному туризму, учатся оценивать действия спортсменов, согласно Регламенту, ставить дистанцию 1 и 2 класса по пешеходному туризму. Кроме этого обучающиеся осваивают правила судейства соревнований по спасательным работам и по школе безопасности.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения по 2 часа в неделю:

1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
2ч в неделю	2 часа в неделю	2 часа в неделю	2 часа в неделю
72 часа в год	72 часа в год	72 часа в год	72 часа в год

Формы и методы обучения

Обучение по данной программе осуществляется в очной форме. Общие занятия преимущественно проходят: теория в лекционной форме, практика в форме соревнований. Кроме этого ещё используются следующие формы и методы работы:

Формы

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия
2. Тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей
3. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в составе судейской бригады

Методы

1. Вербальный – объяснение терминов, новых понятий
2. Наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения
3. Практический – выполнение практических заданий и упражнений
4. Игровой – моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся
- 5.

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении туристских слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

1. Обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях, многодневных турслетах, сборах, соревнованиях
2. Расширение знаний по географии, биологии, экологии, истории, полученных в школе

Развивающие:

1. Интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
2. Развитие творческой, познавательной и созидательной активности
3. Расширение знаний об окружающем мире
4. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

1. Воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
2. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты

Образовательные:

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации технических этапов пешеходных дистанций, вязать турузлы, обеспечивать страховку на дистанции
- Учащиеся научатся ориентироваться на местности по компасу и карте, читать правильно топографическую карту
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов, организовывать приготовление пищи на костре

- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением
- Учащиеся изучат Регламент по спортивному туризму и принципы подведения итогов на туристских соревнованиях

Метапредметные:

- Учащиеся научатся составлять медицинскую аптечку, освоят правила оказания первой доврачебной помощи
- Учащиеся освоят порядок подготовки к походу, смогут составлять план-график походов
- Учащиеся будут знать условные знаки различия спортивных и топографических карт

Личностные:

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	
1.1	Техника безопасности	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2	Туризм – активный образ жизни	1	-	1	Анкетирование
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6	2	4	
2.1	Правила организации привалов и биваков	3	1	2	тестирование
2.2	Укладка рюкзака и установка палатки	3	1	2	зачет
3	Основы топографии	6	2	4	
3.1	Условные знаки	3	1	2	Тестирование, соревнования
3.2	Топографические карты, масштабы	3	1	3	Зачет, соревнования

4	Туристское и экскурсионное ориентирование	8	2	6	
4.1	Ориентирование на местности по карте и компасу	4	1	3	Тестирование, соревнования
4.2	Определение сторон горизонта по природным признакам	4	1	3	Зачет, викторина
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	8	4	4	
5.1	Личная гигиена в походе	1	1	-	Опрос, собеседование
5.2	Походная аптечка	2	1	1	Тестирование
5.3	Виды кровотечений	5	2	3	Ситуационные задачи, тесты, соревнования
6	Основы краеведения	6	2	4	
6.1	История Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
6.2	География Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
7	Спортивно-оздоровительный туризм (дистанция пешеходная)	24	6	18	
7.1	Траверс склона с шестом. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.2	Траверс склона с перестежкой. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.3	Переправа по бревну. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.4	Переправа вброд. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.5	Параллельные перила. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.6	Подъем, спуск. Штрафы	4	1	3	Соревнования
8	Общая физическая подготовка	12	2	10	
8.1	Легкая атлетика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.2	Гимнастика	4	1	3	Контрольные нормативы

					ОФП, соревнования
8.3	Командные игры с мячом	4	-	4	Соревнования
	Итого	72	21	51	

Содержание учебной программы 1 года обучения

1. Введение

На первых занятиях изучается техника безопасности работы на занятиях, на спортивных туристских соревнованиях, в походах. Повторяются правила дорожного движения, правила поведения в природной среде, правила противопожарной безопасности и правила действий в чрезвычайных ситуациях. Так же обучающиеся знакомятся с активным видом отдыха – туризмом, его особенностями и преимуществами над другими активными формами отдыха.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами организации привалов и биваков в полевых условиях, правилами организации костров, уход за костром, виды костров и их назначение. Так же изучают правила хранения продуктов в походе и правила утилизации мусора в походе, в том числе пищевых отходов.

3. Основы топографии

На занятиях по топографии изучаются условные знаки для чтения топографических карт. Подробно разбирается понятие масштаба карты. С помощью различных упражнений с картами, карточками и тестами учащиеся осваивают чтение карты.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

На занятиях по ориентированию ребята учатся сопоставлять карту с местностью и находить свое местоположение на карте. Кроме этого изучаются природные ориентиры сторон горизонта (по звездам, по солнцу, по преимущественным ветрам для данной местности, по муравейникам, по мхам и лишайникам на деревьях, по спилу дерева, по кроне одиноко стоящего большого дерева и т.д.)

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

На занятиях по медицине подробно изучаются виды кровотечений, их признаки и оказание первой медицинской помощи при каждом виде кровотечения. Так же изучается состав походной аптечки, перевязочный материал, медикаменты, их назначение и применение. Учащиеся осваивают правила личной гигиены в походе

6. Основы краеведения

В данном разделе изучается история Алтая со времен Древнего мира до средних веков. Изучение географии Алтая первый год обучения включает в себя знакомство с природными зонами Алтая, их расположением, основной водораздел Алтая.

7. Спортивно-оздоровительный туризм (дистанция пешеходная)

В данном разделе изучаются этапы пешеходной дистанции: переправа вброд, переправа по бревну, параллельные перила, траверс склона с шестом, траверс склона с перестежкой, подъем и спуск. Подробно изучается техника прохождения этих этапов, согласно Регламенту по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (2019г), таблица штрафов. Организуются соревнования с данными этапами, на которых юные судьи учатся давать оценку прохождению каждого этапа в отдельности и всей дистанции в целом.

8. Общая физическая подготовка

На занятиях по ОФП учащиеся совершенствуют свою спортивную форму по видам: легкая атлетика (бег на длинные и короткие дистанции, бег с препятствиями), гимнастика (стрейчинг, силовая подготовка, работа с гимнастическими предметами и гимнастическим оборудованием). На занятиях по ОФП проводятся так же командные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), что развивает координацию и точность движений, дает хорошую аэробную нагрузку на организм, способствует развитию внимательности, командного взаимодействия.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2	Туризм в моей жизни	1	-	1	Анкетирование
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6	2	4	
2.1	Питьевой режим в походе	3	1	2	тестирование
2.2	Раскладка продуктов, калькуляция	3	1	2	зачет
3	Основы топографии	6	2	4	
3.1	Условные знаки	3	1	2	Тестирование, соревнования
3.2	Расстояние по карте	3	1	3	Зачет, соревнования
4	Туристское и	8	2	6	

	экскурсионное ориентирование				
4.1	Азимут на предмет	4	1	3	Тестирование, соревнования
4.2	Предмет по азимуту	4	1	3	Тестирование, соревнования
5	Первая доврачебная помощь	8	4	4	
5.1	Переломы конечностей. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тесты, соревнования
5.2	Перелом позвоночника. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тесты, соревнования
5.3	Перелом тазовых костей. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тесты, соревнования
5.4	Особенности транспортировки при переломах	2	1	1	Соревнования, зачет
6	Основы краеведения	6	2	4	
6.1	История Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
6.2	География Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
7	Спортивно-оздоровительный туризм (дистанция пешеходная)	24	6	18	
7.1	Навесная переправа. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.2	Вязание узлов Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.3	Подъем и спуск по вертикальным перилам. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.4	Организация верхней командной страховки. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.5	Организация нижней командной страховки. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.6	Организация командного сопровождения	4	1	3	Соревнования
8	Общая физическая подготовка	12	2	10	

8.1	Легкая атлетика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.2	Гимнастика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.3	Командные игры с мячом	4	-	4	Соревнования
	Итого	72	21	51	

Содержание учебной программы 2 года обучения

1. Введение

На первых занятиях изучается техника безопасности работы на занятиях, на спортивных туристских соревнованиях, в походах. Повторяются правила дорожного движения, правила поведения в природной среде, правила противопожарной безопасности и правила действий в чрезвычайных ситуациях. Так же обучающиеся отвечают на вопросы анкеты «Туризм в моей жизни», проводится круглый стол для обмена впечатлений летнего отдыха.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами питьевого режима в походе, правилами перехода от привала до привала. Изучается порядок составления меню на несколько дней, калькуляция этого меню, раскладка продуктов питания, распределение и порядок хранения этих продуктов во время похода.

3. Основы топографии

На занятиях по топографии продолжают изучать условные знаки для чтения топографических карт, повторяют понятие масштаба карты. Подробно разбираются задачи на определение расстояния по карте. С помощью различных упражнений с картами, карточками и тестами учащиеся осваивают чтение карты.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

На занятиях по ориентированию ребята учатся ориентироваться по компасу. Изучают правила определения азимута на заданный предмет и нахождение предмета по заданному азимуту. Акцентируется внимание на часто допускаемые ошибки при выполнении этих упражнений.

5. Первая доврачебная помощь

На занятиях по медицине подробно изучаются виды переломов конечностей (открытый, закрытый). А так же подробно разбираются переломы позвоночника и тазовых костей. В данном разделе кроме оказания первой доврачебной помощи при переломах и правилах наложения шин, рассматривают ещё и правила транспортировки и положения пострадавшего при той или иной травме. Обращается внимание на правильность

выполнения транспортировки, так как это необходимо, чтобы спасти жизнь и здоровье пострадавшего и не навредить ему еще больше.

6. Основы краеведения

В данном разделе изучается история Алтая со времен средних веков до демидовских заводов на Алтае. Изучение географии Алтая включает в себя знакомство с расположением основных горных хребтов Алтая, климатических условий того или иного района Алтая, интересных природных объектов и явлений.

7. Спортивно-оздоровительный туризм (дистанция пешеходная)

В данном разделе изучаются этапы пешеходной дистанции: подъем и спуск по вертикальным перилам, навесная переправа, организация верхней и нижней командной страховки, организация командного сопровождения. Подробно изучается техника прохождения этих этапов, согласно Регламенту по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (2019г), таблица штрафов. Организуются соревнования с данными этапами, на которых юные судьи учатся давать оценку прохождению каждого этапа в отдельности и всей дистанции в целом.

8. Общая физическая подготовка

На занятиях по ОФП учащиеся совершенствуют свою спортивную форму по видам: легкая атлетика (бег на длинные и короткие дистанции, бег с препятствиями), гимнастика (стрейчинг, силовая подготовка, работа с гимнастическими предметами и гимнастическим оборудованием). На занятиях по ОФП проводятся так же командные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), что развивает координацию и точность движений, дает хорошую аэробную нагрузку на организм, способствует развитию внимательности, командного взаимодействия.

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2	Отчет по летнему походу	1	-	1	Фото и видео материалы
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6	2	4	
2.1	Приготовление пищи на костре	3	1	2	тестирование
2.2	Калорийность продуктов	3	1	2	зачет
3	Основы топографии	6	2	4	
3.1	Условные знаки	3	1	2	Тестирование,

					соревнования
3.2	Рисование плана местности	3	1	3	Зачет
4	Спортивное ориентирование	8	2	6	
4.1	Ориентирование в заданном направлении	4	1	3	Тестирование, соревнования
4.2	Лабиринт	4	1	3	Тестирование, соревнования
5	Первая доврачебная помощь	8	4	4	
5.1	Пищевые отравления. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
5.2	Укусы змей. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
5.3	Укусы жалящих насекомых. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
5.4	Укусы клещей. ПМП, профилактика.	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
6	Основы краеведения	6	2	4	
6.1	История Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
6.2	География Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
7	Поисково-спасательные работы	24	6	18	
7.1	Спасательные работы на акватории. Метание спасательного конца Александра. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.2	Поиск человека в завале. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.3	Поиск человека в загазованном помещении. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.4	Изготовление носилок и переноска пострадавшего. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.5	Поиск человека в лавине. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.6	Международная	4	1	3	Соревнования

	кодовая система сигналов бедствия. Штрафы				
8	Общая физическая подготовка	12	2	10	
8.1	Легкая атлетика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.2	Гимнастика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.3	Командные игры с мячом	4	-	4	Соревнования
	Итого	72	21	51	

Содержание учебной программы 3 года обучения

1. Введение

На первых занятиях изучается техника безопасности работы на занятиях, на спортивных туристских соревнованиях, в походах. Повторяются правила дорожного движения, правила поведения в природной среде, правила противопожарной безопасности и правила действий в чрезвычайных ситуациях. Подводятся итоги летнего похода с просмотром фото и видео материалов.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами приготовления пищи на открытом огне в походе. Изучаются правила безопасности при работе у костра, особенности приготовления пищи на большое количество человек. Разбирается калорийность продуктов, изучаются варианты набора продуктов, необходимых по калорийности на каждый день.

3. Основы топографии

На занятиях по топографии продолжают изучать условные знаки для чтения топографических карт, повторяют понятие масштаба карты. Подробно разбираются задачи на определение расстояния по карте. Осваиваются принципы рисования плана местности, элементарные основы топографической съемки.

4. Спортивное ориентирование

На занятиях по спортивному ориентированию разбираются такие виды ориентирования, как «лабиринт» и «ориентирование в заданном направлении». Ребята знакомятся со спортивными картами, учатся их читать. В виде «лабиринт» учатся работать со схемами, составлять маршрут движения. В виде «ориентирование в заданном направлении» учатся находить КП на местности, соотносить карту с местностью.

5. Первая доврачебная помощь

На занятиях по медицине подробно изучаются пищевые отравления, укусы змей, жалящих насекомых. Рассматривают симптомы, алгоритм оказания первой помощи. Разбирается профилактика клещевого энцефалита, действия при укусе клеща.

6. Основы краеведения

В данном разделе изучается история Алтая со времен создания демидовских заводов на Алтае до настоящего времени. Изучение географии Алтая включает в себя знакомство с геологией, добычей полезных ископаемых на Алтае, составом населения.

7. Поисково-спасательные работы

На занятиях по поисково-спасательным работам учащиеся изучают такие этапы, как: спасательные работы на акватории (метание конца Александра), поиск человека в завале, поиск человека в лавине, поиск человека в загазованном помещении, изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Кроме этого изучаются все сигналы бедствия Международной кодовой системы. Учащиеся получают навыки спасательных работ в природной и техногенной среде. Разбираются ошибки, штрафы за неправильные действия.

8. Общая физическая подготовка

На занятиях по ОФП учащиеся совершенствуют свою спортивную форму по видам: легкая атлетика (бег на длинные и короткие дистанции, бег с препятствиями), гимнастика (стрейчинг, силовая подготовка, работа с гимнастическими предметами и гимнастическим оборудованием). На занятиях по ОФП проводятся так же командные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), что развивает координацию и точность движений, дает хорошую аэробную нагрузку на организм, способствует развитию внимательности, командного взаимодействия.

Учебный план 4 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2	Отчет по летнему походу	1	-	1	Фото и видео материалы
2	Экология окружающей среды	6	2	4	
2.1	Заготовка дров для бивака	3	1	2	тестирование
2.2	Охрана флоры и фауны	3	1	2	зачет
3	Спецподготовка	6	2	4	
3.1	Организация	3	1	2	Тестирование,

	страховок				соревнования
3.2	Страховочные узлы	3	1	3	Зачет
4	Спортивное ориентирование	8	2	6	
4.1	Ориентирование по выбору	4	1	3	Тестирование, соревнования
4.2	Маркированный маршрут	4	1	3	Тестирование, соревнования
5	Первая доврачебная помощь	8	3	5	
5.1	Наложение повязок	4	1	3	Ситуационные задачи, тестирование
5.2	Ожоги. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
5.3	Отморожения. ПМП	2	1	1	Ситуационные задачи, тестирование
6	Основы краеведения	6	2	4	
6.1	Культурное наследие Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
6.2	Знаменитые люди Алтая	3	1	2	Викторина-зачет
7	Поисково-спасательные работы	24	6	18	
7.1	Самоспас. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.2	Троллей. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.3	Вертолетка. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.4	Подъем из трещины. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.5	Поиск человека в лавине с помощью зонда. Штрафы	4	1	3	Соревнования
7.6	Международная кодовая система сигналов бедствия. Штрафы	4	1	3	Соревнования
8	Общая физическая подготовка	12	2	10	
8.1	Легкая атлетика	4	1	3	Контрольные нормативы ОФП, соревнования
8.2	Гимнастика	4	1	3	Контрольные

					нормативы ОФП, соревнования
8.3	Командные игры с мячом	4	-	4	Соревнования
	Итого	72	21	51	

Содержание учебной программы 4 года обучения

1. Введение

На первых занятиях изучается техника безопасности работы на занятиях, на спортивных туристских соревнованиях, в походах. Повторяются правила дорожного движения, правила поведения в природной среде, правила противопожарной безопасности и правила действий в чрезвычайных ситуациях. Подводятся итоги летнего похода с просмотром фото и видео материалов.

2. Экология окружающей среды

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами поведения в природе, учатся сохранять экологию, изучают животных и растения, занесенные в Красную книгу Алтая. Ребята разбираются в правильной заготовке дров для бивака без ущерба природе, учатся минимально вмешиваться в экосистему, не нарушать её законов.

3. Спецподготовка

На занятиях по спецподготовке учащиеся изучают организацию страховочных работ на пешеходных дистанциях, учатся вязать страховочные узлы. Разбирают ошибки при вязке узлов и организации страховок, штрафы за неправильные действия.

4. Спортивное ориентирование

На занятиях по спортивному ориентированию разбираются такие виды ориентирования, как «маркированный маршрут» и «ориентирование по выбору». Ребята знакомятся со спортивными картами, учатся их читать. В виде «ориентирование по выбору» учатся продумывать тактику движения и составлять маршрут. В виде «маркированный маршрут» учатся находить КП на местности, отмечать их на карте с точностью до 2мм.

5. Первая доврачебная помощь

На занятиях по медицине подробно изучаются степени ожогов и отморожений, их симптомы и признаки, оказание первой доврачебной помощи. Обучающиеся осваивают технику наложения различных повязок при травмах различного характера.

6. Основы краеведения

В данном разделе ребята изучают культурное наследие Алтая, знаменитостей Алтая, тот вклад, который они внесли в историю и культуру нашего региона. Учащиеся работают с фото и видео материалами, викторинами, рефератами. А так же посещают музеи, совершают экскурсии к памятникам культуры и истории Алтая.

7. Поисково-спасательные работы

На занятиях по поисково-спасательным работам учащиеся изучают такие этапы, как: поиск человека в лавине с помощью зонда, подъем пострадавшего из трещины, спуск пострадавшего, зависшего на вертикальных перилах, спуск пострадавшего по наклонным перилам, вертолетную площадку. Кроме этого изучаются все сигналы бедствия Международной кодовой системы. Учащиеся получают навыки спасательных работ в природной и техногенной среде. Разбираются ошибки, штрафы за неправильные действия.

8. Общая физическая подготовка

На занятиях по ОФП учащиеся совершенствуют свою спортивную форму по видам: легкая атлетика (бег на длинные и короткие дистанции, бег с препятствиями), гимнастика (стрейчинг, силовая подготовка, работа с гимнастическими предметами и гимнастическим оборудованием). На занятиях по ОФП проводятся так же командные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), что развивает координацию и точность движений, дает хорошую аэробную нагрузку на организм, способствует развитию внимательности, командного взаимодействия.

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения рабочей программы

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Групповое снаряжение:

- Палатка
- Костровое оборудование (тренога, котлы для приготовления пищи)
- Газовое оборудование
- Аптечка
- Веревка основная 50м
- Веревка вспомогательная 40м
- Карабины 10 штук

Личное снаряжение (на каждого учащегося):

- Каремат
- Спальник
- Рюкзак
- Универсальная страховочная система
- Жумар
- Карабин 3 шт.
- Спусковое устройство «восьмерка»
- Компас
- Репшнуры 6мм по 1.5м

Для реализации данной программы необходимо следующее учебно-методическое обеспечение:

- Топографические карты
- Набор топографических знаков на карточках
- Методические таблицы «Оказание первой медицинской помощи»
- Методические таблицы «Туристические узлы»
- Методические таблицы «Поисково-спасательные работы»

Интернет-ресурсы:

1. <http://hibaratxt.narod.ru/lukojanov/index.html>
2. <http://www.tourism.ru/clubs/rifey/techinfo/pclimat.htm>
3. <http://madut.narod.ru/bibl.html>
4. <http://akunb.altlib.ru/kollekczii-elektronnoj-bibilotekt/altayskie-kraevedyi>

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

1. Тыкул В.Н. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М: Просвещение, 1990 – 159с
2. Сергеев А.Д. О краеведении Алтайского края: Теория, история, практика/ А.Д. Сергеев, науч. Ред. Т.К. Щеглова. Барнаул: БГПУ, 2008. - 196с
3. О.П. Дитятев Основы туристской техники: Методическая разработка. – Барнаул: БГПУ, 2006. – 28с
4. Туристская игротка (Игры, конкурсы, викторины). Выпуск третий. – М: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 64с
5. Играя, строим свою жизнь: Методическая разработка для организаторов детского отдыха детей. Барнаул АКЦДЮОЦ, 2008. – 22с
6. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие для студентов педагогических институтов по спец. №2114 «Физ. Воспитание» и №2115 «Нач. воен. Обучение и физ. Воспитание» - М: Просвещение, 1988. – 224с
7. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты: Книга для учащихся – М: Просвещение, 1987. – 128с.
8. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей – М: ООО «Этрол», ООО «ЛАДА», 2005. – 192с

Литература, используемая для подготовки программы:

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С.Константинова, А.Г.Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2014. – 324.
2. Дрогов И.А. Программа туристского объединения «Юные судьи». Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С.Константинова,

А.Г.Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2014. – с.133-163.