

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г.Казани.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 31 мая 2017г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
В. В. Бугрова
Приказ № 145а от 29 августа 2017 г.



***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ГИД. Проводник-экскурсовод»***

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Хайрутдинов С.Г. – методист,
Сарбаев И.Е. – педагог
дополнительного образования

г. Казань, 2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важнейших задач любого государства является формирование личности, будущего гражданина. Детство – лучшая пора жизни человека. Это время отведено ему для познания основ наук, формирования гражданских и нравственных качеств, общения, дружбы и развития личности. Одним из методов формирования личности является привлечение учащихся к экскурсионной деятельности. В процессе занятий осуществляется всестороннее развитие, обучение и воспитание учащихся – умственное, эстетическое, нравственное. Экскурсия- это инструмент социализации, культурной адаптации, профессиональной ориентации юных граждан. Развитие экскурсионного дела в нашей стране непрерывно связано с дальнейшим совершенствованием форм и средств социального культурно-нравственного воспитания личности. Настоящая дополнительная, общеразвивающая программа ставит перед собой цель – формировать личность через организацию экскурсионной, исследовательской деятельности.

Актуальность программы Г И Д «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов» заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что ее содержание способствует формированию у учащихся новых умений и навыков, личностных качеств, исследовательской культуры, творческому самовыражению.

Новизна программы обусловлена тем, что она направлена на подготовку специалистов по обеспечению массового и качественного туристического и экскурсионного туризма, в то время как, имеющиеся программы подготовки туристов направлены на подготовку туристов-спортсменов узкого профиля для прохождения спортивных туристических походов и туристических соревнований.

Отличительная особенность. Программа позволяет проводить непрерывный процесс обучения и воспитания школьников на протяжении трёх лет, при этом старшие ребята в период последнего года обучения становятся стажёрами-проводниками и проводят стажировку на маршруте. Данный аспект программы стимулирует ребят к совершенствованию в овладении экскурсоводческими, туристическими и краеведческими знаниями. Особенностью данной программы является также и то, что она представляет собой органичное сочетание знаний исторических сведений о крае и экскурсионного дела, определяет широкий круг изучения краеведческих тем через использование исследовательской деятельности, предусматривает формирование навыков правильной речи, практику в качестве экскурсовода.

Цель программы: формирование личности учащегося через организацию экскурсионной, поисковой и исследовательской деятельности, популяризация сведений о родном крае.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучить основным навыкам профессии экскурсовода туристических маршрутов;
- дать знания о новых туристических маршрутах.

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную активность учащихся;
- развивать навыки исследовательской деятельности при составлении маршрута туристической экскурсии и подборе материала по данному маршруту или экспозиции;
- развивать интерес к профессии экскурсовода туристических маршрутов.

Воспитательные:

- воспитать физически крепкую и духовно развитую личность;
- воспитать гражданственность и патриотизм, любовь к своей малой Родине.

Направленность программы туристско-краеведческая

Организационно- педагогические основы

Запись учащихся на первый год обучения осуществляется на добровольной основе в начале учебного года, на второй и третий год- по итогам промежуточного контроля.

Программа рассчитана **на 3 года обучения**

Режим занятий:

Занятия в группах проводится - 2 раза в неделю по 2 часа и составляют 144 часов в год.

Форма занятий:

- массовые
- групповые
- индивидуальные

К массовым формам относятся:

- экскурсии;
- походы;
- экспедиции;
- вечера;
- викторины;
- встречи с участниками и свидетелями исторических событий;
- поездки по музеям города и РТ;
- работа с интернет – ресурсами.

Групповыми формами работы являются:

- съемка видеofilьмов;
- создание экскурсионных туристических и индивидуально-образовательных маршрутов по карте города.

В работе объединения могут участвовать и родители детей.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

По итогам изучения программы учащийся будет знать:

- Правила организации и проведения походов и экскурсий
- Перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения. Технику и тактику преодоления препятствий
- Требования безопасности при проведении походов и экскурсий
- Правила организации биваков
- Правила оказания первой медицинской помощи
- Правила ориентирования на местности
- Основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении походов и экскурсий
- Правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий

Учащийся будет уметь:

- Читать карту своей Республики, города и района
- Проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках
- Сравнивать данные разных источников, анализировать их
- Рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях республики, города, их участниках, выступать перед учащимися, их родителями
- Описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники
- Классифицировать исторические события и явления города, по указанному признаку, обобщать
- Излагать свои суждения и взгляды на события республики, города; объяснять мотивы деятельности людей; оценивать события ; объяснять и определять своё отношение к ним
- Общаться с людьми; найти подход к каждому человеку
- Быстро записывать, слушать, зарисовывать, фотографировать, правильно описывать увиденное
- Делать схемы, чертежи; изготавливать наглядные пособия
- Работать с техническими средствами
- Применять специальные (экскурсионные) умения и навыки

Проверка результатов проходит в форме творческих отчётов, защиты рефератов, проектов, сдачи зачётов по темам. За каждым учащимся ведётся индивидуальная карточка учёта результатов обучения по дополнительной образовательной программе.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктаж по ТБ	1	1		зачёт
2.	Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности	2	2		зачёт
2.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки.		2		зачёт
3	Снаряжение общественно и личное	6	2	4	зачёт
3.1	Снаряжение общественно и личное туриста. Обувь и одежда.		2		зачёт
3.2	Требования к рюкзаку			2	зачёт
3.3	Правила укладки рюкзака.			2	зачёт
4	Техника движения на местности	10	2	8	зачёт
4.1	Организация и техника движения в походе.		2		зачёт
4.2	Туристический бивак.				зачёт
4.3	Дыхание и выносливость.			2	зачёт
4.4	Режим движения.			2	зачёт
4.5	Преодоление опасных участков.			2	зачёт
5	Привалы и ночлеги.	10	2	8	зачёт
5.1	Привал и бивак.		2		зачёт
5.2	Планировка объектов на биваке			2	зачёт
5.3	Порядок и правила разведения костра			2	зачёт
5.4	Типы и виды костров			2	зачёт
5.5	Ночлеги в назначенных пунктах.			2	зачёт
6	Ориентирование. Топография.	10	2	8	зачёт

6.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.		2	2	зачёт
6.2	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика (условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).			2	зачёт
6.3	Глазомерная съёмка местности. Корректировка карт на местности			2	зачёт
6.4	Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.			2	зачёт
6.5	Азимут. Топографические знаки.			2	зачёт
7	Гигиенические правила туристов. Основы медицинских знаний	4	2	2	зачёт
7.1	Гигиена спортивной тренировки.		2		зачёт
7.2	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.			2	зачёт
8	Питание в походе	6	2	4	зачёт
8.1	Техника санитарной безопасности		2		зачёт
8.2	Построение меню.			2	зачёт
8.3	Способы приготовления пищи.			2	зачёт
9	Краеведение. Общественно полезная работа на маршруте.	10	4	6	зачёт
9.1	Наш край. Охрана природы.		2		зачёт
9.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.		2		зачёт
9.3	Экскурсионные объекты. Музеи.			2	зачёт

9.4	Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.			2	зачёт
9.5	Общественно полезная работа на маршруте.			2	
10	Общезыическая подготовка	18	2	16	зачёт
10.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.		2		зачёт
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.			2	зачёт
10.3	Упражнения на гибкость.			2	
10.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			2	зачёт
10.5	Подвижные игры и эстафеты.			2	зачёт
10.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.			2	зачёт
10.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.			2	
10.8	Упражнения на гибкость.			2	зачёт
10.9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			2	зачёт
11	Техника преодоления естественных препятствий: Брод, овраг , болото.	36	12	24	зачёт
11.1	Техника преодоления естественных препятствий.		2		зачёт
11.2	Организация переправы с помощью перил.		2		зачёт
11.3	Организация подъемами спуска по склону.		2		зачёт
11.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.		2		зачёт
11.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.		2		зачёт

11.6	Выбор точки крепления верёвки.		2		зачёт
11.7	Страховка на двойной верёвке.			2	зачёт
11.8	Организация переправы с помощью перил.			2	зачёт
11.9	Техника преодоления естественных препятствий.			2	зачёт
11.10	Культурная программа у костра.			2	зачёт
11.11	Техника преодоления естественных препятствий: Брод, овраг , болото.			2	зачёт
11.12	Техника преодоления естественных препятствий.			2	зачёт
11.13	Организация переправы с помощью перил.			2	зачёт
11.14	Организация переправы с помощью перил.			2	зачёт
11.15	Техника преодоления естественных препятствий.			2	зачёт
11.16	Культурная программа у костра.			2	зачёт
11.17	Выбор точки крепления верёвки.			2	зачёт
11.18	Страховка на двойной верёвке.			2	зачёт
12	Мероприятия у костра, игры викторины.	4	2	2	зачёт
12.1	Игры массовые и самостоятельные.		2		зачёт
12.2	Разучивание туристических песен. Викторины.			2	зачёт
13	Районный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка.	10	4	6	зачёт
14	Районные соревнования по спортивному скололазанию	6		6	зачёт
15	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное	4		4	зачёт

	ориентирование.				
16	Сдача зачётов	7	3	4	зачёт
16.1	Анализ и проведения зачётов			4	зачёт
16.2	Подведение итогов .		3		
	И Т О Г О	144	42	102	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Чем занимается группа. Кто такие инструктора-проводники. Роль проводника в походе. План работы объединения на год , режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий .

2. Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности.

Теория: Туристические путешествия, история развития туризма. Особенности родного края, районы путешествия по родному краю и соседним республикам. История развития туризма в стране. Районы путешествий в России. Виды туризма и их характеристики. Понятие о спортивном туризме. Организация туризма в Республике Татарстан.

3. Снаряжение: общественное и личное.

Теория: Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу.

Практика: Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

4. Техника движения на местности.

Теория: Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. **Практика:** Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

5. Привалы и ночлеги.

Теория: Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке.

Практика: Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в назначенных пунктах.

6. Ориентирование. Топография.

Теория: Компас. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Практика: Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила). Азимут. Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Топографические знаки. Карты. Методы построения и чтения карт.

7. Гигиенические правила туристов. Основы медицинской помощи.

Теория: Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. **Практика:** Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье.. Постель туриста в палатке.

8. Питание в походе.

Теория: Раскладка продуктов питания. Построение меню.

Практика: Способы приготовления пищи и напитков. Техника санитарной безопасности при приготовлении пищи. Понятие калорийности.

9. Краеведение. Общественная полезная работа на маршруте.

Теория: Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт.

Практика: Исторические, архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

10. Общефизическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка участника путешествия. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу.

Практика: Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Контрольные нормативы зачета по физподготовке.

11. Техника преодоления естественных препятствий: брод, овраг, болото, склон.

Теория: Разведка водных преград. Методы прохождения водных преград: стенкой, с шестом, по перилам.

Практика: Методы преодоления оврага: по параллельным верёвкам, по бревну с перилами. Методы преодоления болота: по шестам, по кочкам, с шестом. Подъём по склону по перилам. Спуск по склону спортивный.

12. Мероприятия у костра: игры, викторины.

Теория: Культурная программа у костра: беседы, рассказы, обмен мнениями, оценка ситуации.

Практика: Формирование собственного мнения при обсуждении. Игры: массовые и самостоятельные, художественные и физические. Разучивание туристических песен. Интеллектуальные викторины.

13. Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

14. Сдача зачетов.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

Практика: Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Учебный план 2-й год обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение ,инструктаж по Т.Б . Организация степных походов, подготовка к походу.	2	2		зачёт
2.	Топографическая и спортивная карта . Правила соревнований по ориентированию.	6	2	4	зачёт
2.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.		2		зачёт
2.2	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности			2	зачёт
2.3.	Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП			2	зачёт
3	Основные приёмы оказания 1-ой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Врачебный контроль и самоконтроль.	6	2	4	зачёт
3.1	Личная гигиена туриста		2		зачёт
3.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.			2	зачёт
3.3	Питьевой режим. Самоконтроль			2	зачёт
4	Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация мероприятий.	14	6	8	зачёт
4.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат.		2		зачёт

4.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.		2		зачёт
4.3	Экскурсионные объекты. Музеи.		2		зачёт
4.4	Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.			2	зачёт
4.5	Организация мероприятий. Рельеф, гидрография, растительные			2	зачёт
4.6	История края, памятные события, знаменитые земляки.			2	зачёт
4.7	Экскурсионные объекты. Музеи.			2	зачёт
5	Понятие страховки и само страховки, виды узлов и области их применения. Организация страховки.	18	6	12	зачёт
5.1	Понятие страховки и само страховки,		2		зачёт
5.2	Виды узлов и области их применения.		2		зачёт
5.3	Организация страховки.		2		зачёт
5.4	Нижняя, верхняя страховка.			2	зачёт
5.5	Само страховка при помощи страховочной основной верёвки.			2	зачёт
5.6	Узлы основные. Булинь. Прямой . Стремя. Встречная восьмёрка.			2	зачёт
5.7	Узлы основные. Восьмёрка. Шкотовый Схватывающий. Бахман. Контрольный.			2	зачёт
5.8	Вертикальная и горизонтальная само страховка.			2	зачёт
5.9	Страховка через плечо, поясницу, с помощью тормозных устройств.			2	зачёт
6	Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъемами спуска по склону.	18	6	12	зачёт
6.1	Техника преодоления естественных препятствий.		2		зачёт

6.2	Организация переправы с помощью перил.		2		зачёт
6.3	Организация подъемами спуска по склону.		2		зачёт
6.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.			2	зачёт
6.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.			2	зачёт
6.6	Выбор точки крепления верёвки.			2	зачёт
6.7	Страховка на двойной верёвке.			2	зачёт
6.8	Организация переправы с помощью перил.			2	зачёт
6.9	Техника преодоления естественных препятствий.			2	зачёт
7	Техника передвижения на лыжах. Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы, тропление.	6	2	4	зачёт
7.1	Техника передвижения на лыжах		2		зачёт
7.2	Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы			2	зачёт
7.3	Преодоления препятствий на лыжах: завалы, тропление.			2	зачёт
8	Особенности снаряжения для лыжных путешествий	4	2	2	зачёт
8.1	Одежда туриста. Зимние палатки. Печки.		2		зачёт
8.2	Туристические лыжи и крепления и их ремонт.			2	зачёт
9	Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевок в зимних путешествиях.	14	4	10	зачёт
9.1	Биваки в зимних условиях. Виды костров.		2		зачёт
9.2	Организация привалов и ночевок в зимних		2		зачёт

	путешествиях.				
9.3	Виды костров: шалаш, нодья, таёжный звезда , сигнальный.			2	зачёт
9.4	Меры безопасности.			2	зачёт
9.5	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.			2	зачёт
9.6	Организация биваков.			2	зачёт
9.7	Организация экранов.			2	зачёт
10	Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.	4	2	2	зачёт
10.1	Животный мир зимой и меры предосторожности.		2		зачёт
10.2	Техника движения в сложных погодных условиях.			2	зачёт
11	Инструкторская подготовка. Проведение занятий	4	2	2	зачёт
11.1	Подготовка снаряжения. Составление отчётов.		2		зачёт
11.2	Составление отчётов. Общественная работа			2	зачёт
12	Общая и специальная физическая подготовка.	20	4	16	зачёт
12.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.		2		зачёт
12.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.		2		зачёт
12.3	Упражнения на гибкость.			2	зачёт
12.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			2	зачёт
12.5	Подвижные игры и эстафеты.			2	зачёт
12.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.			2	зачёт
12.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.			2	зачёт
12.8	Упражнения на гибкость.			2	зачёт

12.9	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.			2	зачёт
12.10	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.			2	зачёт
13	Районная экологическая олимпиада	8	4	4	зачёт
13.1	Подготовка к районной экологической олимпиаде		2	2	зачёт
13.2	Участие в районная экологической олимпиаде.		2	2	зачёт
14	Сдача зачётов.	8	2	6	зачёт
14.1	Анализ и проведения зачётов		2	4	зачёт
14.2	Подведение итогов .			2	зачёт
15	Районный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка	8		8	зачёт
16	Районные соревнования по спортивному скололазанию	4		4	зачёт
	И Т О Г О	144	46	98	

Зачетный поход 2 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и. т. д.).

Программа 2 года обучения

1. Организация степенных походов. Подготовка к походу.

Теория: Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.

2. Топографическая и спортивная карта. Правила соревнований по ориентированию.

Теория: Ориентирование на местности с помощью двухмерной системой координат. Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Опознанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Способы связи.

Теория: Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания.

Практика: Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

4. Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи.

Организация развлекательных мероприятий.

Теория: Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. **Практика:** Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки. Экскурсионные объекты. Музеи. Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.

5. Понятие страховки и само страховки. Виды узлов и области их применения. Организация простейшей страховки и само страховки.

Теория: Нижняя, верхняя страховки. Само страховка при помощи страховочной основной веревки. Само страховка прусом со схватывающим узлом. Страховка через плечо, поясницу, с помощью тормозных устройств. Вертикальная и горизонтальная само страховка.

Практика: Узлы основные. Булинь. Прямой. Восьмерка. Встречный. Встречная восьмерка. Контрольный. Стремя. Шкотовый. Брам-шкотовый. Вспомогательные. Схватывающий. Бахман. Карабинный.

6. Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъёма и спуска по склону.

Теория: Организация собственной само страховки страхующего. Организация страховки партнера, страховка партнера при его движении. Само страховка партнера. Групповая страховка.

Практика: Страховка на двойной верёвке. Особое внимание необходимо уделить личной страховке страхующего, так как его внимание полностью направлено на страховку партнера, а о состоянии своей страховки он может забыть. Выбор точки крепления веревки.

7. Техника передвижения на лыжах Преодоление препятствий на лыжах: спуски, подъёмы, завалы, тропление.

Теория: Разновидности методов передвижения по лыжне и без неё – «шаги».

Практика: Подъём: лесенкой, ёлочкой, серпантином. Спуски: с торможением палками, плугом, слалом. Спуск с поворотом. Смена лидера при троплении. Безопасность на склонах.

8. Особенности снаряжения для лыжных путешествий.

Теория: Теплая и ветрозащитная одежда. Туристические лыжи и крепления и их ремонт. **Практика:** Зимние палатки, печки, технология установки, эксплуатации и меры безопасности. Особенности укладки рюкзака. Методы сушки одежды и снаряжения.

9. Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних условиях.

Теория: Виды зимних костров: таёжник, нодья, кладью, звезда, сигнальный. Организация экранов.

Практика: Организация биваков: выбор места, подготовка дров, очищение места от снега. Меры безопасности. Ночевки в населённых пунктах. Соблюдения мер общественной безопасности и правила поведения.

10. Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.

Теория: Животный мир зимой и меры предосторожности. Опасности мышинных гостей. **Практика:** Лавины: определение опасных склонов. Изучение и предсказание погодных явлений: метели, снегопады, порывистый ветер, низкая видимость. Обморожения и методы предотвращения. Техника движения в сложных погодных условиях.

11. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.

Теория: Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения. Основы ремонта снаряжения и фотографирования.

Практика: Составление отчетов и стенгазет. Обязанности и права инструктора-проводника. Общественная работа в коллективе.

12. Общая и специальная физическая подготовка. Организация соревнований.

Теория: Тренировки и учебные соревнования. Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11 —13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч).

Практика: Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, спет). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками, на 30—60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей.

Изучение правил спортивных игр и организации соревнований: футбол, волейбол, бадминтон, шахматы, шашки.

13. Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в зимних условиях; правила, режим и техника движения в походе зимой; ориентирование на маршруте по карте в условиях плохой видимости; оборудование и разжигание костра на снегу, организация других бивачных работ, организация ночлега на снегу.

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и лыжных походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

14. Сдача зачетов.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по преодолению естественных препятствий,

ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, разработке и проведению учебных экскурсий на заданную тему и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

Практика: Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Учебный план 3-й год обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктаж по ТБ Туристические возможности Республики Татарстан для экскурсий и путешествий.	2	2		зачёт
2.	Особенности туристических походов. Подготовка и проведение экскурсий и путешествий.	2	2		зачёт
3	Снаряжение для водного похода	12	2	10	зачёт
3.1	Виды туристических судов: байдарки, катамараны, лодки, плоты.		2		зачёт
3.2	Устройство: байдарок, катамаранов, лодок, плотов.			2	зачёт
3.3	Ремонтный набор для водного путешествия			2	зачёт
3.4	Особенности упаковки вещей, продуктов.			2	зачёт
3.5	Спасательные средства и их хранение.			2	зачёт
3.6	Требования к одежде и обуви.			2	зачёт
4	Особенности устройства бивака в водном путешествии.	6	2	4	зачёт
4.1	Виды костров: шалаш, таёжная звезда, сигнальный. Организация биваков		2		зачёт
4.2	Меры безопасности.			2	зачёт
4.3	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.			2	зачёт

5	Техника движения. Лоция. Естественные препятствия.	16	2	14	зачёт
5.1	Техника движения. Лоция речная.		2		зачёт
5.2	Естественные препятствия.			2	зачёт
5.3	Искусственные препятствия.			2	зачёт
5.4	Выполнения команд и требования к рулевому.			2	зачёт
5.5	Характеристика рек и притоков.			2	зачёт
5.6	Способы преодоления естественных препятствий.			2	зачёт
5.7	Способы преодоления искусственных препятствий.			2	зачёт
5.8	Спасательные средства и их хранение.			2	зачёт
6.	Тактика водного путешествия	14	4	10	зачёт
6.1	Понятие о тактике водного путешествия.		2		зачёт
6.2	Распорядок дня. Режим и график движения.		2		зачёт
6.3	Связь и сигнализация.			2	зачёт
6.4	Разведка пути.			2	зачёт
6.5	Тактика прохождения препятствий.			2	зачёт
6.6	Место руководителя.			2	зачёт
6.7	Тактика прохождения препятствий.			2	зачёт
7	Обеспечение безопасности в водном путешествии	8	2	6	зачёт
7.1	Виды аварий, их причины.		2		зачёт
7.2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.			2	зачёт
7.3	Спасательные команды.			2	зачёт
7.4	Применение спасательных средств.			2	зачёт
8	Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем. Языковая подготовка.	18	6	12	зачёт
8.1	Изучении района путешествия.		2		зачёт
8.2	Определение ключевых моментов.		2		зачёт
8.3	Подбор литературы и		2		зачёт

	экспонатов.				
8.4	Выбор тем. Языковая подготовка.			2	зачёт
8.5	Порядок построения и проведения экскурсий.			2	зачёт
8.6	Изучении района путешествия.			2	зачёт
8.7	Определение ключевых моментов.			2	зачёт
8.8	Подбор литературы и экспонатов.			2	зачёт
8.9	Порядок проведения экскурсий.			2	зачёт
9	Гигиена и доврачебная помощь в путешествии	4	2	2	зачёт
9.1	Личная гигиена туриста		2		зачёт
9.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.			2	зачёт
10	Общая физическая подготовка.	14	4	10	зачёт
10.1	Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость. Теория.		2		зачёт
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.		2		зачёт
10.3	Упражнения на гибкость.			2	зачёт
10.4	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.			2	зачёт
10.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.			2	зачёт
10.6	Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.			2	зачёт
10.7	Упражнения и игры развивающие выносливость.			2	зачёт
11	Организация праздников и	6	2	4	зачёт

	спортивных мероприятий на воде.				
11.1	Основы режиссуры.		2		зачёт
11.2	Разработка сценария и распределение ролей.			2	зачёт
11.3	Сабантуй. День Нептуна. Рыбацкие соревнования.			2	зачёт
12	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий	4	2	2	зачёт
12.1	Разработка методов проведения занятий.		2		зачёт
12.2	Психологическая подготовка участников.			2	зачёт
13	Специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	10	2	8	зачёт
13.1	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.		2		зачёт
13.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.			2	зачёт
13.3	Упражнения на гибкость.			2	зачёт
13.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			2	зачёт
13.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.			2	зачёт
14	Двухдневный зачётный поход с составлением отчёта.	20	4	16	зачёт
14.1	Районные соревнования по технике лыжного туризма.		2	4	зачёт
14.2	Участие в районная экологической олимпиаде.		2	2	зачёт
14.3	Районный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Пос.Юдино-г.Казань (Оргсинтез)			10	зачёт
15	Сдача зачётов.	8	2	6	зачёт
15.1	Анализ и проведения зачётов		2	4	зачёт
15.2	Подведение итогов			2	зачёт
	И Т О Г О	144	40	104	

Зачетный поход 3 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и. т. д.).

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Туристические возможности Республики Татарстан для водных путешествий.

Теория: Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и степенных водных путешествий по родному краю.

2. Особенности водного туризма. Подготовка и проведение водных путешествий.

Теория: Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов

3. Снаряжение для водного похода.

Теория: Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок и катамаранов.

Практика: Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

4. Особенности устройства бивака в водном путешествии.

Теория: Привалы и ночлеги. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Практика: Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на

привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

5. Техника движения. Лоция. Естественные препятствия.

Теория: Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке и катамаране: работа рук, положение, корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой и катамарану при помощи весел и руля.

Практика: Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход па бечеве. Встреча с самоходным судном, Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

6. Тактика водного путешествия.

Теория: Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения.

Практика: Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя и проводников при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

7. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Теория: Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии, Обязанности руководителя, проводника и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения и байдарке.

Практика: Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход па воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

8. Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем.

Теория: Изучение района путешествий. Отбор исходного материала. Составления краткого конспекта текста предполагаемой экскурсии. Определение ключевых моментов. **Практика:** Подбор литературы и

экспонатов. Изучение наиболее встречающихся фраз при общении с иностранными туристами.

9. Гигиена и доврачебная помощь в путешествии.

Теория: Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. **Практика:** Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода. Обработка рапы, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

10. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

Практика: Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.

Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

11. Организация праздников и спортивных мероприятий на воде.

Теория: Основы режиссуры. Разработка сценария и распределение ролей. Сабантуй. День Нептуна. Рыбачьи соревнования. Конкурс поваров.

Практика: Конкурс художественной самодеятельности. Конкурс туристской песни. Мероприятия у костра. Организация чемпионатов между судами по спортивным играм.

12. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.

Теория: Разработка методов проведения теоретических и практических занятий. Составление плана конспекта занятий. Права и обязанности участников и проводников. **Практика:** Оценка действий участников путешествия. Установка и поддержка морально-психологического климата в группе. Психологическая подготовка участников к возможным экстремальным ситуациям.

13. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для рук и плечевого сустава. Упражнения для туловища и ног. **Практика:** Упражнения с сопротивлением. Упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической стенке. Бег. Плавание.

14. Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Двухдневный зачетный водный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в герметической упаковке; правила, режим и техника движения в условиях плохой видимости и ночное время; ориентирование на маршруте по лодии; сборка и разборка катамарана и байдарки, организация других бивачных работ, организация ночлега у воды.

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно

быть проведено несколько экскурсий и водных походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

15.Сдача зачетов.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по сборке и разборке катамарана и байдарки, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д.

Практика: Составление и проведение учебной экскурсии. Защита разработанного бизнес-плана по выбранному маршруту. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Механизм отслеживания результатов

Отслеживание результатов проводится в виде зачетов, в основном практических: в виде игр и соревнований по сборке и разборке снаряжения и оборудования, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам на зачетах по каждой теме.

Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Вводное занятия.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	видеофильм
2	Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Снаряжение: общественное и личное.	Лекция, практика	Объяснение, показ	зачет	Учебные стенды	Туристическое снаряжение
4	Техника движения на местности.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	фотоматериал	
5	Привалы и ночлеги.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	фотоматериал	
6	Ориентирование. Топография.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
7	Гигиенические правила туристов. Основы медицинской помощи.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие	
8	Питание в походе.	лекция	объяснение	Ответы на	Методическое	

				вопросы	пособие	
9	Краеведение. Общественная полезная работа на маршруте.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	видеофильм
10	Общездоровьесберегающая подготовка.	Лекция, практика	Объяснение, показ	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Спортивные снаряды
11	Техника преодоления естественных препятствий: брод, овраг, болото.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
12	Мероприятия у костра: игры, викторины.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие	
13	Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты,	Туристическое снаряжение
14	Сдача зачетов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

2 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Организация степенных походов.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на	Карты, журнал	

	Подготовка к походу.			вопросы	ы	
2	Топографическая и спортивная карта. Правила соревнований по ориентированию.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Способы связи.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация экскурсионных и развлекательных мероприятий	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	
5	Понятие страховки и самостраховки. Виды узлов и области их применения. Организация простейшей страховки и самостраховки.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
6	Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъёма и спуска по склону.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет соревнования	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
7	Техника передвижения на лыжах.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет соревнования	Методическое	Туристическое снаряжение

	Преодоление препятствий на лыжах: спуски, подъёмы, завалы, тропление.		ельная работа	ния	пособие	
8	Особенности снаряжения для лыжных путешествий.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
9	Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних условиях.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет	фотоматериал	Туристическое снаряжение
10	Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.	Лекция, практика	Объяснение, показ	Зачет	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
11	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
12	Общая и специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы		Спортивные тренажеры
13	Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты,	Туристическое снаряжение
14	Сдача зачетов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

3 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Туристические возможности Республики Татарстан для водных путешествий.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	
2	Особенности водного туризма. Подготовка и проведение водных путешествий.	Лекция, практика	Объяснение, показ,	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Снаряжение для водного похода.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Особенности устройства бивака в водном путешествии.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
5	Техника движения. Лоция. Естественные препятствия.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
6	Тактика водного путешествия.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
7	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет	Методическое	Туристическое снаряжение

		ка	льная работа		пособие	ние
8	Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет	Методическое пособие	
9	Гигиена и доврачебная помощь в путешествии.	Лекция, практика	Объяснения,	Зачет	Методическое пособие	
10	Общая физическая подготовка. Организация соревнований.	Лекция, практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	Зачет	Методическое пособие,	Спортивное снаряжение
11	Организация праздников и спортивных мероприятий на воде.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет,	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	
12	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие,	
13	Специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Методическое пособие,	Спортивное снаряжение
14	Двухдневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение
15	Сдача зачетов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 г.», утв. Постановлением Правительства РФ от 22.11. 2012 г. №2148-р
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, от 20.09.2017 г.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
8. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844)

Список литературы

1. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики М. ФИС 2006
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников М. ЦРИБ «Турист» 2009
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. Зеркало 2014
4. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания М. Знание 2006
5. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М. ФИС 2007
6. Дьячихин Е. Д. безопасность в водном путешествии. Физкультура и спорт 2007
7. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов М. ФИС 2009
8. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии. Тат. Книгоиздательство Казань 2009
9. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат 2006

- 10.Ланда Б. Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки Москва 2007
- 11.Линчевский Э. Э. Психологический климат туристической группы М. ФИС 2011
- 12.Лукоянов П. И. , Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М. Профиздат 2008
- 13.Мухин и. П. «Турист вестник» №7 Казань 2005
- 14.Маринов. Б. Проблема безопасности в горах. М. ФИС 2011
- 15.Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. Министерство образования и науки Республики Татарстан 2004
- 16.Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания М. ФИС 2001
- 17.Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива М. Просвещение 2001
- 18.Тарханов М. М. Изучение, охрана, реставрация и использование памятников истории и культуры в Республике Татарстан. Карпол 2001 Фомин. Н. А. Филин В. Н. Возрастные основы физического воспитания М. ФИС 2002
- 19.Черепанов И. А. Методика. Обучение. Альпинизм. М. ФИС 2007
- 20.Шимановский В. Горные лыжи М. ФИС 2005
- 21.Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М. ФИС 2013
- 22.Уфимцев В. И. проведение культурно-массовой работы на туристском судне. Физкультура и спорт. 2014
23. Калихман А. Д. Спортивные поход на плотах. Физкультура и спорт 2005
- 24.Хасанов М. Х. Свод памятников истории и культуры Республики Татарстан. «Мастер-Лайн» 2009

Интернет-ресурсы

http://tourlib.net/books_tourism/shahovalov5.htm

<http://tourlib.net/teor.htm>

<http://tourlib.net/vidy.htm>

http://tourlib.net/books_tourism/babkin.htm

<http://tourlib.net/pedtur.htm>