

**Уровень программы, объем и сроки.** Программа рассчитана на 3 года обучения, имеет углубленный уровень общим количеством часов 648 за весь курс. На освоение программы отводится 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 6 часов в неделю два раза в неделю по 3 академических часа.

Учебная программа *первого года обучения* имеет ознакомительный уровень и предусматривает обучение основным и элементарным сведениям о крае, «азбуке туризма» - топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках, участие в походах выходного дня, в соревнованиях по спортивному туризму на 1 классе дистанции.

Особенно важно подготовить обучающихся морально к преодолению любых трудностей.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях обучающиеся не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Исключения составляют занятия при подготовке к соревнованиям на личных дистанциях. Состав группы должен быть постоянным.

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно- тренировочных сборах, кросс-походах);

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит думать, критически относиться к себе, сверстникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование. В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях окружающей среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно

расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

**Условия набора.** Состав группы постоянный в течение года, набор в группы – свободный, принимаются все желающие дети в возрасте от 10 до 17 лет (при отсутствии медицинских противопоказаний).

#### Планируемые результаты

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- правила поведения в природе;
- иметь общие представления о природе и истории Омской области;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- уметь оказывать первую помощь;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия,; владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять туристские узлы;

По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- порядок организации и проведения многодневных походов;
- опасные и ядовитые растения и животные Омской области, лекарственные растения, съедобные растения, растения-компасы и предсказатели погоды;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции;

- владеть приемами страховки и самостраховки.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- иметь понятия о факторах и способах выживания, в условиях автономного существования в природе;
- ориентироваться на местности по компасу, по местным ориентирам;
- знать основы обеспечения жизнедеятельности, в условиях автономного существования;
- обладать основными навыками следопыта;
- оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, «Школе Безопасности», в походах не более 2 категории сложности.