

Управление образования администрации г. Шимановска  
Муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования  
**«Центр детского творчества города Шимановска»**

Принята на заседании  
методического совета  
от «26» апреля 2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МОАУ ДО ЦДТ  
И.А. Вершинина  
«27» апреля 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юный турист»**  
клуба пешеходного туризма «Вега»

Направленность: туристско-краеведческая  
Возрастной диапазон: 8– 17 лет.  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Цепота Татьяна Николаевна  
педагог дополнительного  
образования  
высшей квалификационной  
категории.

г. Шимановск, 2022.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 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);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.;
- Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ ГАУ ДПО «АМИРО» от 24 февраля 2022 г.;
- Постановление Правительства РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МОАУ ДО «Центр детского творчества города Шимановска».

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы** - базовый.

#### **Актуальность программы**

Самодетельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность различные трудности в походных условиях. Формирует навыки труда по самообслуживанию. Способствует развитию самостоятельности учащихся

Умение работать в команде вырабатывается только работой в команде, и этой командой в процессе реализации данной программы является детское объединение, все члены которого принимают активное участие в процессе подготовки, проведения и подведения итогов туристского путешествия, называемого в силу особенностей его подготовки и проведения самостоятельным туристским путешествием.

Воспитание гражданственности и патриотизма является приоритетной целью реализации многих современных целевых федеральных и региональных программ развития образования. Высокая эффективность самостоятельной туристско-краеведческой деятельности, направленной на воспитание гражданственности и патриотизма подрастающего поколения, обуславливает актуальность образовательной программы в плане реализации которой такая деятельность организуется.

Программа «Юный турист» базируется на принципах организации самодеятельной туристско-краеведческой деятельности учащихся. Спортивная составляющая программы мотивирует учащихся, укрепляет их желание быть успешными и в спорте, и в жизни. Успешность учащихся и уровень эффективности реализации воспитательного потенциала программы выявляются посредством участия туристско-краеведческих объединений, учащихся в конкурсах, походах, экспедициях и соревнованиях. Степень успешности участия каждого члена объединения в соревнованиях отражает уровень воспитательной результативности реализации программы в каждом конкретном туристско-краеведческом объединении.

Цели реализации данной программы соответствуют целям «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» по следующим направлениям:

- трудовое (гражданское) воспитание;
- патриотическое воспитание;
- физическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- эстетическое воспитание

**Педагогическая обоснованность построения программы.** Программа построена по концентрическому типу. Она состоит из разделов: «Туристская и спортивно-туристская подготовка», «Топография и спортивное ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Обеспечение безопасности». Концентричность учебного процесса способствует наиболее успешному усвоению материала учащимися, постепенному накоплению опыта. Каждый год обучения содержание разделов усложняется и расширяется, изучаемый материал углубляется и конкретизируется. С пятого года обучения начинается специализация – инструкторская подготовка, способствующая развитию у учащихся навыков организации и управления коллективом; умению планировать мероприятия, проводить их и анализировать.

Программа способствует реализации стартового и базового уровней освоения материала. Курс программы первого и второго годов обучения имеет стартовый уровень, третьего и четвертого годов обучения – базовый, а пятого – базовый углубленный, так как здесь дети получают навыки инструкторской деятельности.

**Отличительной особенностью** программы является то, что данная программа позволяет создать особую образовательную среду, в которой юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристической группе, ориентирования, техники преодоления препятствий и т.д. В клубе хорошо развита модель наставничества.

В основе программы лежат теоретические и практические сведения по туризму и краеведению. Комплексность программы основывается на цикличности: туристско-краеведческой, спортивно – туристской, экскурсионной деятельности. Для более эффективного усвоения материала программы практическая деятельность школьников планируется преимущественно на местности в непосредственном контакте с природой и тренировками в специализированном туристском зале. Самым первым осваивается базовый вид - пешеходный туризм,

как основной для изучения других видов туризма. Затем учащиеся знакомятся с лыжным туризмом.

В программе используется модель наставничества в форме «ученик-ученик». Целью внедрения Целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого для создания условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации обучающихся клуба «Вега».

Форма наставничества «ученик-ученик» предполагает взаимодействие обучающихся клуба пешеходного туризма «Вега», при котором один из обучающихся инструкторской группы находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого не имеющего опыта прохождения полосы препятствий.

Практические занятия проводятся в помещении (специализированном спортзале, тренажерном зале, кабинете), на местности (на стадионе, в парке, за городом), в учебно-тренировочных походах, а также во время проведения туристских мероприятий (слеты, соревнования), экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных, или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Программа следует принципу цикличности туризма. Этот принцип подробно изложен в работах А.А. Остапца. Цикл туристско-краеведческой деятельности состоит из этапов подготовки, проведения похода и написания и представления отчета о нем.

**Педагогическая целесообразность** предлагаемой программы состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения; создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины. Участие в слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

#### **Адресат программы**

Программа туристско-краеведческой деятельности учащихся ориентирована на детей трёх возрастных категорий: младших школьников, среднее звено и подростков. Возраст обучающихся с 8-17 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются всех желающих не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучения принимаются дети 8-12 лет. Для данного возраста резко возрастает значение коллектива, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к

собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте дети склонны к творческим играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Педагогу легче воздействовать на младших подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, может «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Старшие подростки - 12-14 лет. У этой категории детей складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. В этом возрасте подростки склонны к групповому поведению, сопротивляются критике.

Возрастные особенности у подростков 14-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- сформировать систему знаний в сфере пешеходного туризма;
- расширить знания о географии и природе России;
- сформировать умения и навыки, необходимые для организации и безопасного совершения туристских походов;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня;
- вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность;

#### *Развивающие:*

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме и краеведении;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

*Воспитательные:*

- воспитывать патриотизм и гражданственность;
- формирование мотивации на регулярные занятия физкультурой и спортом сохранение и укрепление своего здоровья;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать освоению способов физического саморазвития;
- развивать морально-волевые и профессионально важные качества.

### **Условия реализации программы**

*Условия набора.* Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

*Особенности организации учебного процесса.* Программа включает в себя пять этапов. На каждом этапе материал усложняется и выстроен в соответствии с возрастными особенностями детей, уровнем знаний школьной программы.

*Условия формирования групп*

Начальная подготовка (8-9 лет) - 20 человек в группе.

Первая ступень обучения (9-10 лет) - 15 человек в группе.

Вторая ступень обучения (10-11 лет) -15 человек в группе.

Третья ступень обучения (12-13 лет) -15 человек в группе.

Инструкторская группа (14-17 лет) – 10 человек в группе.

*Режим занятий*

Начальная подготовка - 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Первая ступень обучения - 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Вторая ступень обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год.

Третья ступень обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 204 часов в год.

Инструкторская группа - 3 раза в неделю по 3 часа, 306 часов в год.

*Формы проведения занятий:*

- теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практическое занятие: тренировка, мастер-класс, квест, экскурсия, тренинг, зачет;
- выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного материала, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия. Разные типы и формы занятий способствуют развитию познавательной активности, повышению интереса детей к обучению.

*При реализации программы используются традиционные способы обучения:* словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ –

плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Применение информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети Интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по туризму и ориентированию.

*На занятиях используются следующие педагогические приемы:*

- формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- организации деятельности и формирования опыта поведения: поручение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование.

Содержание программы обуславливает межпредметную связь с такими школьными дисциплинами, как ОБЖ, физическая культура, география, биология, экология, физика.

Программа наставничества – комплекс мероприятий направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемого для получения ожидаемых результатов. Наставляемый – участник программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные задачи (прохождение полосы препятствий, помощь в организации похода), приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции.

Наставник – участник программы наставничества, обучающийся клуба пешеходного туризма «Вега» (инструкторская группа), имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личностного и профессионального результата, готовый и компетентный поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самореализации и самосовершенствования наставляемого

### **Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням**

*Результатом первого уровня* (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом) развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и её истории и народу, к труду, к другим людям.

*Результаты второго уровня* приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о правилах групповой деятельности на туристской прогулке, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях, памяти героев отечественной войны, родному Отечеству

*Результаты третьего уровня:* приобретение опыта самостоятельного социального действия, приобретение обучающимися опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта

заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- получают систему знаний в сфере пешеходного, лыжного туризма;
- познакомятся с основами работы спасателя, инструктора детскоюношеского туризма;
- расширят знания о географии и природе России;
- приобретут умения и навыки, необходимые для организации и безопасного совершения туристских походов до 2 категории сложности;
- приобретут умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня.

#### *Метапредметные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

#### *Личностные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут обладать высоким уровнем экологической культуры;
- освоют способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества необходимые для спасателя, инструктора детско-юношеского туризма, тренера преподавателя, судьи по спортивному туризму.

### **Начальная подготовка**

#### **Учебный план программы, 1 год обучения (ознакомительный уровень)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1.	Вводное занятие. История развития туризма.	2	1	1	-	Игра



2.	Безопасность юного туриста. Правила поведения юных туристов.	2	1	1	-	Беседа
3.	Быт юного туриста	2	1	1	-	Квест
4.	Кухня юного туриста.	2	1	1	-	Зачет в игровой форме.
5.	Преодоление препятствий.	4	1	-	3	Зачет в игровой форме.
6.	Азбука туристского ориентирование	4	1	-	3	Викторина
7.	Туристские узлы и их назначение	4	1	3	-	Ребусы
8.	Полоса препятствий в спортивном зале	12	2	10	-	Зачет в игровой форме
9.	Лыжная подготовка	12	2	-	10	Выполнение нормативов
10.	Краеведение	6	1	5	-	Экскурсия
11.	Туристские игры	4	1	3	-	Игра
12.	Первая доврачебная помощь. Основы гигиены	4	1	3	-	Квест
13.	Походы выходного дня	10	2	-	8	Игра Поход
	<b>Итого:</b>	68				

### Содержание программы 1 года обучения.

#### Тема1. Вводное занятие.

История создания туристского объединения «Вега».

Виды туризма. Прогулка, поездка, путешествие в свободное время прогулки на природе. Виды туризма по способу передвижения: пешеходный, велосипедный, альпинизм, лыжный, водный. Туризм его значение в физическом и духовном развитии ученика.

#### Тема-2. Безопасность юного туриста.

Правила поведения в лесу, у водоема. на болоте горах. на лыжне. Правила передвижения по дорогам: правила обращения с огнем: правила обращения с опасными инструментами и с туристским снаряжением, правила гигиены туриста.

*Практические занятия.* Упражнение на страховку, самостраховку. Преодоление естественных препятствий.

#### Тема-3. Быт юного туриста.

Туристское снаряжение групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка

рюкзак разного типа. Палатка, установка, палаток разного типа. Топливо, правила хранения.

*Практические занятия.* Организация лагеря. Разведение костра с использованием растопки.

#### **Тема-4. Кухня юного туриста.**

Походное меню. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на прогулку с целью отработки навыков приготовления пищи.

*Практические занятия.* Организация общего туристского стола. Составление меню. Дежурство по приготовлению пищи.

#### **Тема-5. Преодоление препятствий.**

Виды препятствий. Лесные завалы, овраги., крутые склоны. гари. болота. ручьи. реки. горные перевалы. Страховка, самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления препятствий.

*Практические занятия.* Отработка навыков преодоления препятствий подъем по склону, маятник, параллель, кочки, навесная, бревно.

#### **Тема-6. Азбука туристского ориентирование**

Топография и спортивное ориентирование в зале и на местности. Условные знаки. Топографические игры. Что делать. если заблудился в лесу, что нужно знать, чтоб не заблудится в лесу. Компас и его назначение. Карта-схема.

*Практические занятия.* Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности и в зале (игровая форма).

#### **Тема-7. Туристские узлы и их назначение.**

Узлы: проводник, восьмерка. схватывающий. Проводник-удавка.

*Практические занятия.* Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется - узелок развяжется (игровая форма).

#### **Тема-8. Полоса препятствий в спортивном зале.**

Имитация природных видов препятствий (лесные завалы, овраги, крутые склоны, болота, ручьи, горные перевалы), расположение их в определённой последовательности, преодоление их по всем правилам страховки и самостраховки, страхочные обвязки. Спуск при помощи альпенштока, веревки, переправа по бревну, навесная переправа.

*Практические занятия.* Отработка навыков преодоления препятствий, прохождения полосы препятствий.

#### **Тема 9. Лыжный туризм.**

Техника безопасности на лыжне. Тактика движения на лыжне.

Безшажный, одношажный, двушажный. Переменный, скользящий шаг. Переменный двушажный шаг. Подъем в гору, спуск с горы (лесенка, приставной шаг, ёлочка, зигзаг).

*Практические занятия.* Совместная подготовка и осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных. Отработка на лыжах навыков преодоления препятствий в естественных условиях.

#### **Тема10. Краеведение.**

Природные особенности родного края. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Достопримечательности нашего города.

*Практические занятия.* Экскурсия в городской краеведческий музей. Викторина «Деда-Краеведа». Акция «открытие ветерану». Итоговая викторина «Край в котором я живу». Итоговый туристский слет (с элементами туризма и краеведения.)

### **Тема 11. Туристские игры.**

Проведение спортивно – туристских игр и краеведческих викторин.

*Практические занятия.* Совместная подготовка, проведение и анализ.

### **Тема 12. Первая доврачебная помощь.**

Походная медицинская аптечка.

*Практические занятия.* Научиться перевязывать порезы, царапины. Наложение повязки на место ушиба. Способы переноски пострадавшего.

### **Тема 13. Походы выходного дня.**

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний, зимний, весенний лес с целью созерцания красот времен года: сбор гербария и зарисовок родной природы.

*Практические занятия.* Зачетное мероприятие (однодневный поход). Передвижение туристской группы. Организация взаимопомощи при преодолении препятствий, ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Выполнение обязанностей в системе должностно-ролевого самоуправления. Подвижные игры на местности. Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я - туристская семья». Охрана окружающей среды. Трудовой десант-сохраним родной край потомкам!

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут владеть базовыми знаниями в области пешеходного туризма;
- познакомятся с туристическими возможностями пригородной зоны.

#### *Метапредметные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут сформированы начальные навыки эффективной работы в коллективе;
- будут развиты скоростные навыки, координация, общая физическая выносливость;
- будет расширен общий кругозор.

#### *Личностные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут проявлять уважение к родному краю;
- приобщатся к основам бережного отношения к природе;
- сформируют у себя представление о здоровом образе жизни;
- разовьют личную ответственность, умение преодолевать трудности.

**Первая ступень**  
**Учебный план программы, 2 год обучения (ознакомительный уровень)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	-	
2.	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	-	Викторина Квест
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	2	1	1	-	Ролевая игра
4.	Полоса препятствий в спортивном зале	12	2	10	-	Зачет
5.	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	2	1	1	-	Ролевая игра
6.	Питание в спортивных походах	2	1	1	-	Ролевая игра
7.	Лыжный туризм	12	2	-	10	Зачёт
8.	Топография	4	1	3	-	Квест
9.	Туристские узлы и их назначение	4	1	3	-	Зачет в игровой форме
10.	Спортивное туристское многоборье.	12	2	-	10	Выполнение нормативов
11.	Спортивное ориентирование	6	1	2	3	Выполнение нормативов
12.	Краеведение	4	1	3	-	Экскурсия
13.	Походы выходного дня	4	-	-	4	Игра Квест Поход
<b>Итого:</b>		68				

**Содержание программы 2 года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

История создания туристского объединения «Вега». Виды туризма. Виды туризма по способу передвижения: пешеходный, велосипедный, альпинизм, лыжный, водный. Туризм его значение в физическом и духовном развитии ученика.

**Тема 2. Воспитательная роль. История развития туризма.**

Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный горный, конный, велосипедный и др. Экскурсионный, познавательный, оздоровительный туризм. Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество» основные направления движения. Правильное поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности, смелости.

*Практические занятия.* Викторина. Квест.

### **Тема 3. Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалета, заготовка дров. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе. Меры при обращении с огнем, кипятком.

*Практические занятия.* Определение и состав группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Распределение обязанностей на период похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности, правила гигиены и личное снаряжение, цели маршрута. Изучение краеведческого материала, связанных с маршрутом похода.

### **Тема 4. Полоса препятствий в спортивном зале.**

Имитация природных видов препятствий (лесные завалы, овраги, крутые склоны, болота, ручьи, горные перевалы), расположение их в определённой последовательности, преодоление их по всем правилам страховки и самостраховки, страховочные обвязки. Спуск при помощи альпенштока, веревки, переправа по бревну, навесная переправа.

*Практические занятия.* Отработка навыков преодоления препятствий, полосы препятствий.

### **Тема 5. Снаряжение для спортивных походов групповое и личное.**

Понятие о личном и групповом снаряжении, Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонья, зимних) Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдая норм гигиены. Предметы личной посуды и требование к ней. Групповое снаряжения. Костровое имущество, веревки. Котлы. страховочная система, карабины, жумары. Туристская печка. Медицинская аптечка. Ремонтный набор.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Постановка палатки.

### **Тема 6. Питание в спортивных походах.**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекуса. Меню похода. Список продуктов для похода. Требования к фасовке, упаковка продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

*Практические занятия.* Организация перекуса. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передачи дежурства.

### **Тема 7. Лыжный туризм.**

Техника движения на лыжах по пересеченной местности. Личное снаряжение для спортивных походов на лыжах. Организация бивака. Доврачебная помощь при

обморожениях. Причины и степень отморожениях. Оказание помощи при отморожении. Групповое снаряжения в зимнем походе.

*Практические занятия.* Отработка техники движения на лыжах по пересеченной местности.

### **Тема 8. Топография.**

Топографические знаки.

*Практические занятия.* Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

### **Тема 9. Туристские узлы и их назначение.**

Узлы, применяемые в туризме. Узлы: прямой, проводник, восьмерка, удавка, стремя, штык.

*Практические занятия.* Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

### **Тема 10. Спортивное туристское многоборье.**

Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами. Подъем по склону по перилам спортивным способом. Навесная переправа. Луч.

*Практические занятия.* Отработка навыков преодоления препятствий, полосы препятствий.

### **Тема 11. Ориентирование на местности.**

Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Компас и его назначение.

*Практические занятия.* Нахождение сторон света без компаса. Обращение с компасом, и картой. Чтение карт. Масштаб. Спортивное ориентирование.

### **Тема 12. Краеведение.**

История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбор краеведческого материала.

*Практические занятия.* Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

### **Тема 13. Походы выходного дня.**

Походы выходного дня осуществляются с обучающимися в выходные дни с целью отработки практических навыков приобретенных во время теоретических и практических занятий в помещении.

*Практические занятия.* Итоговые соревнования по спортивному ориентированию, по спортивному туризму, по туристскому многоборью.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

К концу второго года учащиеся:

- углубят знания в области пешеходного туризма;
- расширят знания о географии и природе Амурской области.

#### *Метапредметные результаты*

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качества;
- расширят общий кругозор через путешествия.

*Личностные результаты*

К концу второго года обучения учащиеся

- будут проявлять чувство гордости и любви к родному краю;
- будут бережно относиться к природе;
- будут проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

## Вторая ступень

### Учебный план программы, 3 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Нормативные документы дисциплины «маршрут».	1	1	–	Опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	–	Презентация
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Зачет
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Демонстрация результатов
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	Опрос
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2	Составление меню
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий, полоса препятствий.	10	1	9	Составление плана подготовки
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	3	1	2	Зачет
1.10	Подведение итогов похода	2	1	1	Отчет
1.11	Виды костров. Способы разведения и тушения костров	4	1	3	Наблюдение
1.12	Основы работы с верёвкой	6	1	5	Зачет
1.13	Туристские слеты и соревнования	6	1	5	Соревнования
Итого:		45			
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	2	1	Работа с картой
2.2	Условные знаки спортивных карт	3	1	2	Работа с картой
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта	6	1	5	Работа с компасом
2.4	Компас. Работа с компасом, азимут	7	2	5	Работа с

					компасом
2.5	Измерение расстояний на местности	4	1	3	Тренировочные упражнения
2.6	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Прохождение маршрута
Итого:		29			
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Природные особенности, история, природные памятники Природно-климатические условия.	2	1	1	Работа с картой, викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.	4	–	4	Экскурсия
3.3.	Изучение района путешествия	4	1	3	Обзор литературы
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	2	–	2	Защита работы
Итого:		12			
<b>4. Основы гигиены и правила оказания первой помощи</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	–	Комплекс упражнений
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Формирование аптечки
4.3	Основные правила и приемы оказания первой помощи в походе	4	2	2	Оказание первой помощи
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	–	6	Оказание первой помощи
Итого:		14			
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	2	1	1	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Наблюдение
5.3	Общая физическая подготовка	10	1	9	Зачет
5.4	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Зачет
5.5	Техника безопасности на занятиях по ОФП и СФП	3	3	–	Опрос
Итого:		36	8	28	
Итого за год:		136			
<b>6. Зачётные мероприятия</b>					
6.1	<i>Зачётное соревнование по спортивному туризму:</i> Личное первенство по спортивному туризму на дистанции-пешеходная	<b>вне сетки часов</b>			



6.2	<b>Зачётный поход (по выбору):</b> пеший поход 1 ст.сл. по Амурской области	<b>вне сетки часов</b>	
-----	--	------------------------	--

## Содержание программы 3 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Нормативные документы по спортивному туризму: Регламент «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Нормативы на значки «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму дисциплины «маршрут». Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для пеших, водных и лыжных походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов. Особенности снаряжения для водных походов.

*Практика (в помещении).* Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение личного и группового снаряжения в

палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туристов в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

*Практика (на местности).* Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

### *1.5. Подготовка к походу, путешествию*

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практика (в помещении).* Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

### *1.6. Питание в туристском походе*

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

*Практика (в помещении).* Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

*Практика (на местности).* Приготовление пищи на костре.

### *1.7. Туристские должности в группе*

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру. Его обязанности. Постоянные должности в туристской группе. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям.

*Практика (на местности).* Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренировки) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

### *1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий*

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий в пешем, лыжном, водном походе. Движение туристской группы по пересечённой местности. Движение по воде на спортивных катамаранах.

*Практика (на местности).* Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Управление спортивным катамараном.

### *1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях*

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения на воде при передвижении на спортивных катамаранах. Организация страховки с берега при прохождении водных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

*Практика (на местности).* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Метание спасательных концов для осуществления страховки с берега.

### *1.10. Подведение итогов похода*

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

*Практика (в помещении).* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### *1.11. Туристские слеты и соревнования*

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

*Практика (на местности).* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

## **2. Топография и ориентирование**

### *2.1. Понятие о топографической и спортивной карте*

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Карты для водных маршрутов, лодия. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы

спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

*Практика (в помещении).* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Чтение карты.

## 2.2. Условные знаки

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика (в помещении).* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

*Практика (на местности).* Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

## 2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практика (в помещении).* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## 2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек различными компасами.

*Практика (на местности).* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

## 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практика (на местности).* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом

расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

## *2.6. Способы ориентирования*

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

*Практика (в помещении).* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

*Практика (на местности).* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

## *2.7. Действия в случае потери ориентировки*

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

*Практика (на местности).* Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Краеведение**

### *3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки*

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края. Памятники природы, истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практика (в помещении).* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### *3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практика (на местности).* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### *3.3. Изучение района путешествия*

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

*Практика (в помещении).* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### *3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе*

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

*Практика (в помещении).* Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Основы гигиены и правила оказания первой помощи в походе**

### *4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний*

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Личная гигиена туриста-спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Здоровый образ жизни.

*Практика (в помещении).* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Практика (на местности).* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### *4.2. Походная медицинская аптечка*

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения

лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практика (в помещении).* Формирование походной медицинской аптечки.

Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

#### 4.3. Основные правила и приемы оказания первой помощи в походе

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практика (в помещении).* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практика (на местности).* Способы обеззараживания питьевой воды.

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках плетёнках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика (на местности).* Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

#### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».

Дневник самоконтроля.

*Практика (в помещении).* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

*Практика (в помещении).* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

*Практика (на местности).* Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практика (в помещении).* Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## 6. Зачетные мероприятия

*Зачетные соревнования по спортивному туризму*

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине дистанция-пешеходная городского уровня, регионального.

*Зачетный поход* Участие в пешем походе 1 ст.сл. по Амурской области.

## Планируемые результаты

*Предметные результаты*

К концу третьего года обучения учащиеся:

- будут знать основы лыжного туризма, углубят знания в пешеходного туризма;
- расширят знания о природе Амурской области;
- будут иметь навыки и умения необходимые для прохождения пешего похода, участия в лыжном сборе;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

*Метапредметные результаты*

К концу третьего года обучения у учащихся

- будут сформированы навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- будут развиты мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- расширен кругозор через путешествия;
- будут развиты навыки рефлексии, проявляться индивидуальность;
- будут развиты навыки креативного мышления, сформированы умения осознанной работы с информационными источниками.



### Личностные результаты

К концу третьего года обучения учащиеся:

- будут проявлять патриотизм;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- сформируют экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения.

### Третья ступень

### Учебный план программы, 4 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	1	1	–	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (Регламенты спортивных соревнований)	2	1	1	Опрос
1.3	Воспитательная роль спортивного туризма	1	1	–	Опрос
Итого:		4	3	1	
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.	3	1	2	Работа с картой
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	3	–	Работа с картой
2.3	Изображение рельефа на картах	3	3	–	Работа с картой
2.4	Азимут. Магнитное склонение	6	–	6	Работа с компасом.
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	–	4	Тренировочные упражнения
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	2	–	Опрос
2.7	Виды ориентирования на местности	4	–	4	Ориентирование на местности
2.8	Техника ориентирования на местности	2	–	2	Ориентирование на местности
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	–	2	Ориентирование на местности
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	–	2	Ориентирование на местности
2.11	Топографическая съемка	6	1	5	Зачет по

	местности				топографии
Итого:		<b>37</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
<b>3.1</b>	Должностное самоуправление в спортивном туризме	<b>2</b>	2	–	Опрос
<b>3.2</b>	Биваки. Организация бивачных работ	<b>2</b>	2	–	Зачет
<b>3.3</b>	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	<b>2</b>	1	1	Зачет
<b>3.4</b>	Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	<b>2</b>	1	1	Опрос
<b>3.5</b>	Питание в спортивных походах	<b>2</b>	2	–	Защита меню
<b>3.6</b>	Режим дня туриста, спортсмена	<b>1</b>	1	–	Составление режима дня
<b>3.7</b>	Общественно полезная работа в походе	<b>2</b>	–	2	Отчет
Итого:		<b>13</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
<b>4. Краеведение</b>					
<b>4.1</b>	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	<b>2</b>	2	–	Опрос
<b>4.2</b>	Туристские возможности родного края	<b>2</b>	–	2	Презентация
<b>4.3</b>	Экскурсионные объекты родного края, музеи	<b>2</b>	–	2	Презентация
<b>4.4</b>	Краеведческие наблюдения в походе	<b>2</b>	–	2	Лист наблюдений
<b>4.5</b>	Охрана окружающей среды туристами	<b>2</b>	1	1	Защита листов наблюдений
<b>4.6</b>	Краеведение на туристских соревнованиях	<b>2</b>	–	2	Игра-тренинг
Итого:		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
<b>5.1</b>	Личная гигиена туристов	<b>2</b>	2	–	Комплекс упражнений
<b>5.2</b>	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	<b>2</b>	2	–	Опрос
<b>5.3</b>	Медицинская аптечка для спортивных походов	<b>2</b>	1	1	Комплектация аптечки

<b>5.4</b>	Основы анатомического строения человека	<b>1</b>	1	–	Опрос
<b>5.5</b>	Правила оказания первой помощи пострадавшему на маршруте	<b>2</b>	1	1	Оказания первой помощи
<b>5.6</b>	Транспортировка пострадавшего	<b>6</b>	–	6	Оказания первой помощи
<b>5.7</b>	Основные приемы самомассажа	<b>2</b>	1	1	Оказания первой помощи
<b>5.8</b>	Врачебный контроль и самоконтроль	<b>2</b>	–	2	Зачет
<b>5.9</b>	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	<b>2</b>	–	2	Зачет
Итого:		<b>21</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
<b>6.1</b>	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	<b>1</b>	1	–	Знание правил
<b>6.2</b>	Правила безопасности при занятиях спортом	<b>1</b>	1	–	Знание правил
<b>6.3</b>	Действия туриста в экстремальной ситуации	<b>1</b>	–	1	Знание правил
<b>6.4</b>	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	<b>1</b>	1	–	Знание правил
Итого:		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>7. Спортивный туризм (соревнования на дистанциях пешеходного туризма)</b>					
<b>7.1</b>	Виды спортивного туризма	<b>1</b>	1	–	Опрос
<b>7.2</b>	Группа дисциплин «дистанция», виды туристских дистанций.	<b>6</b>	1	5	Зачет
<b>7.3</b>	Технические этапы дистанции-пешеходная 1-го,2-го,3-го класса дистанции	<b>18</b>	2	8	Прохождение дистанции
<b>7.4</b>	Техника и тактика прохождения пешеходной дистанции	<b>18</b>	–	18	Прохождение дистанции
<b>7.5</b>	Технические этапы дистанции-лыжная 1-го класса	<b>8</b>	2	6	Прохождение дистанции
<b>7.6</b>	Техника и тактика	<b>8</b>	–	8	Прохождение

	прохождения лыжной дистанции				дистанции	
7.7	Организация самостраховки	8	2	6	Зачет	
Итого:		67	5	22		
<b>8. Спортивные походы</b>						
8.1	Подготовка к спортивному походу	4			1	3
8.2	Привалы и ночлеги	4			1	3
8.3	Техника и тактика в степенных и категорийных походах	4			–	4
8.4	Режим походного дня	1			–	1
8.5	Подведение итогов похода	4			–	4
Итого:		17				
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	1			1	–
9.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	9			1	8
9.3	Специальная физическая подготовка (СФП)	9			2	6
9.4	Основы скалолазания (С)	8			1	7
9.5	Прием контрольных нормативов	2			1	1
Итого:		29			3	18
<b>Итого за год:</b>		<b>204</b>			<b>35</b>	<b>73</b>
<b>10. Зачетные мероприятия</b>						
10.1	<b>Зачётные соревнования по спортивному туризму</b> Городские весенние и осенние слёты юных туристов. Личное первенство по спортивному туризму на пешеходной дистанции. Личное первенство по ориентированию. Областные и региональные соревнования по спортивному туризму	<b>вне сетки часов</b>				
10.2	<b>Зачётные походы (экспедиции):</b> 1) ПВД лыжный (без ночёвок); 2) ПВД пешеходный (без ночёвок, с 1-2 ночёвками в полевых условиях); 3) Спортивный пешеходный поход (экспедиция): - туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.	<b>вне сетки часов</b>				

## Содержание программы 4 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм – средство познания своего края. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

#### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по спортивному туризму: Регламенты спортивных соревнований по дисциплинам: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

*Практика (в помещении).* Знакомство со структурой Регламентов проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.

#### 1.3. Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

### 2. Туристская топография и ориентирование на местности

#### 2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

#### 2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

#### 2.3. Изображение рельефа на картах

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

#### *2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение*

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

*Практика (в помещении).* Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

*Практика (на местности).* Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

#### *2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

*Практика (на местности).* Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности. Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности.

#### *2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности*

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

## *2.7. Виды ориентирования на местности*

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

*Практика (на местности).* Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП». Формирование скоростных качеств, выносливости.

## *2.8. Техника ориентирования на местности*

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. Протокол движения.

*Практика (в помещении).* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

*Практика (на местности).* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## *2.9. Ориентирование в спортивном походе*

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

*Практика (в помещении).* Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами. Прокладывание маршрутов на топографических картах.

*Практика (на местности).* Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

## *2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов*

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение

границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

*Практика (в помещении).* Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

*Практика (на местности).* Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

### *2.11. Топографическая съемка местности*

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

*Практика (в помещении).* Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях**

### *3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме*

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции. Основные краеведческие должности и их функции. Основные спортивные должности (роли) и их функции. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Единоначалие в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

### *3.2. Биваки. Организация бивачных работ*

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

### *3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к



личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных, водных и лыжных степенных и категорийных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Особенности ремонтного набора для водных походов. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

*Практика (в помещении).* Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

*Практика (на местности).* Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

### 3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем.

Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

*Практика (в помещении).* Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток. Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

*Практика (на местности).* Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения. Маркировка веревки.

### 3.5. Питание в спортивных походах

Организация горячего питания и перекусы. Меню туристских походов. Список продуктов для питания в туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

### 3.6. Режим дня туриста

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года. Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

### 3.7. Общественно полезная работа в походе

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревнованиях заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений.

*Практика (в помещении).* Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера по туризму для младших школьников. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

*Практика (на местности).* Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

## 4. Краеведение

### 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

### 4.2. Туристские возможности родного края

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

*Практика (в помещении).* Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края, города, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

*Практика (на местности).* Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

### 4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

*Практика (в помещении).* Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

*Практика (на местности).* Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

#### *4.4. Краеведческие наблюдения в походе*

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

#### *4.5. Охрана окружающей среды туристами*

Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

*Практика (в помещении).* Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (район аэропорта). Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха.

*Практика (на местности).* Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

#### *4.6. Краеведение на туристских соревнованиях*

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

*Практика (в помещении).* Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения Краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

## **5. Основы медико-санитарной подготовки**

### *5.1. Личная гигиена туристов*

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом-спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий

физическими упражнениями, баня. Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

### *5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем*

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

### *5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов*

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

*Практика (в помещении).* Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

*Практика (на местности).* Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

### *5.4. Основы анатомического строения человека*

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма.

### *5.5. Оказание первой доврачебной помощи*

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

*Практика (в помещении).* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### 5.6. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

*Практика (в помещении).* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

*Практика (на местности).* Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

### 5.7. Основные приемы самомассажа

Самомассаж. Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

*Практика (в помещении).* Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

### 5.8. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

*Практика (в помещении).* Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

*Практика (на местности).* Контрольное тестирование и диагностика (проводится весной): проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

### 5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Составление психолого-педагогического портрета учащихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе,

определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

*Практика (в помещении).* Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

## **6. Обеспечение безопасности**

### *6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях*

Правила соблюдения безопасности в туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристско-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

### *6.2. Правила безопасности при занятиях спортом*

Предстартовая проверка снаряжения. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

### *6.3. Действия экстремальной ситуации туриста*

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нестандартных случаях.

*Практика (на местности).* Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### *6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте*

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и железнодорожных магистралей.

## **7. Спортивный туризм (соревнования на дистанциях по технике пешеходного и лыжного туризма)**

### *7.1. Виды спортивного туризма*

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Контрольно-туристский маршрут. Регламент по дисциплинам «дистанция – пешеходная» и «дистанция – лыжная». Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы.

### *7.2. Группа дисциплин «дистанция», виды туристских дистанций*

Команда на дистанциях разного вида. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и капитана команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

### *7.3. Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса*

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика (в помещении).* Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

*Практика (на местности).* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы на этапах дистанции – пешеходная: навесная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа по бревну (в т. ч. маятником), подъём по перилам, спуск по перилам, траверс, подъём свободным лазанием (по стенду с зацепами), вертикальный маятник.

### *7.4. Техника и тактика прохождения пешеходной дистанции*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

*Практика (в помещении).* Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств

(снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

*Практика (на местности).* Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции – пешеходная – группа (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

#### *7.5. Технические этапы дистанции-лыжная 1-го класса*

Соревнования по технике спортивного туризма на дистанции – лыжная. Особенности прохождения дистанции – лыжная. Технические этапы дистанции – лыжная 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

*Практика (в помещении).* Отработка знаний, умений и навыков работы на дистанции – лыжная. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции.

*Практика (на местности).* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы на этапах дистанции – лыжная: переправа по тонкому льду, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, вертикальный маятник, подъём, спуск, траверс, спуск на лыжах

#### *7.6. Техника и тактика прохождения лыжной дистанции*

Организация работы команды на технических этапах дистанции – лыжная 1-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции – лыжная, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Подготовка и транспортировка лыж на технических этапах.

*Практика (в помещении).* Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов на дистанции – лыжная, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка лыж для транспортировки на технических этапах.

*Практика (на местности).* Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанции – лыжная – группа по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

#### *7.7. Организация самостраховки*



Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Петля самостраховки для безопасного подъема по вертикальным перилам. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Самостраховка участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

## **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)**

### *8.1. Подготовка к спортивному походу*

Регламент «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов» Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов, просмотр видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

### *8.2. Привалы и ночлеги*

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный». Организация отдыха группы на привале, дневке. Организация ночевки в полевых условиях. Ночлег группы в помещении. Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

### *8.3. Техника и тактика прохождения степенных и категорийных походов*

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Организация движения на спортивных катамаранах. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на пешеходных и лыжных маршрутах. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам. Преодоление опасных участков на водных маршрутах.

*Практика (в помещении).* Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных степенных и категорийных походов.

*Практика (на местности).* Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм

движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

#### *8.4. Режим походного дня*

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

*Практика (в помещении).* Игра «Эвакуация группы».

*Практика (на местности).* Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

#### *8.5. Подведение итогов похода*

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение. Составление отчетов по походным должностям (ролям).

*Практика (в помещении).* Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям.

*Практика (на местности).* Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах, смотрах.

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

#### *9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена*

Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

#### *9.2. Общая физическая подготовка*

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по

пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

*Практика (в помещении).* Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

*Практика (на местности).* Легкоатлетическая подготовка: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Плавание (бассейн). Спортивные игры: футбол. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

### *9.3. Специальная физическая подготовка*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практика.* Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### *9.4. Основы скалолазания*

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам. Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

*Практика (в помещении).* Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

*Практика (на местности).* Лазанье по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

### *9.5. Прием контрольных нормативов*

Проверка теоретических знаний и практических навыков в части выполнения технических приёмов в соответствии с регламентом

*Практика (в помещении).* Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе и соревнованиях по спортивному туризму.

*Практика (на местности).* Выполнение контрольных нормативов по ОФП,

специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## 10. Зачетные мероприятия

### 10.1. Зачетные соревнования по спортивному туризму на дистанции-пешеходная

Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, городского масштаба на дистанциях 2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях городских, областных, зимних и летних туристских слетах учащихся.

### 10.2. Зачетные походы (экспедиции)

- 1) ПВД лыжный (без ночёвок);
  - 2) ПВД пешеходный (без ночёвок, с 1-2 ночёвками в полевых условиях);
  - 3) Спортивный пешеходный поход (экспедиция):
- туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

Учащиеся к четвертому году обучения:

- овладеют основами пешеходного туризма, углубят знания в области лыжного туризма;
- расширят знания о географии и природе Дальнего Востока;
- будут обладать умениями и навыками, необходимыми для прохождения пешеходного похода;
- смогут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях.

### Метапредметные результаты

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- разовьют межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- разовьют силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- сформируют устойчивый положительный образ себя;
- разовьют навыки креативного самостоятельного мышления.

### Личностные результаты

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- будут проявлять патриотизм, активную позицию;
- приобретут навыки разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- разовьют инициативность, целеустремленность.

## Инструкторская подготовка

### Учебный план программы, 5 год обучения ( углубленный уровень)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Туристская и спортивно-туристская подготовка</b>					
1.1.	Введение	2	1	1	Входящий контроль
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	1	3	Работа со снаряжением

1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	6	2	4	Зачет по организации туристского быта
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	Разработка маршрутов
1.5.	Подведение итогов туристского похода	6	-	6	Отчет
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	8	-	8	Прохождения дистанции
1.7.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций	36	3	33	Прохождения дистанции
1.8.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций	28	4	24	Прохождения дистанции
1.9.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»	8	1	7	Прохождения дистанции
1.10.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11	Прохождения дистанции
1.11.	Соревнования по туризму	28	2	26	Соревнования
Итого:		<b>140</b>	<b>15</b>	<b>125</b>	
<b>2. Топография и спортивное ориентирование</b>					
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	5	2	3	Топографическая съемка
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	8	2	6	Топографическая съемка
2.3.	Соревнования по ориентированию	20	-	20	Соревнования
Итого:		<b>33</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	7	-	7	Практическая работа
<b>4. Обеспечение безопасности</b>					
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-	Опрос по технике безопасности
4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8	Опрос по технике безопасности
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	10	2	8	Опрос по технике безопасности

4.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	Опрос по технике безопасности
Итого:		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Опрос по технике безопасности
5.2	Общая физическая подготовка	30	-	30	Зачет по ОФП
5.3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов
Итого:		<b>64</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	
<b>6. Инструкторская подготовка</b>					
6.1	Обязанности членов группы по должностям	8	3	9	Работа наставников
6.2	Общественная работа в коллективе	5	1	4	Работа наставников
6.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	5	1	4	Работа наставников
6.4	Психология коллектива туристской группы.	5	1	4	Работа наставников
6.5	Права и обязанности руководителя группы.	5	1	4	Работа наставников
Итого:		<b>28</b>			
<b>Всего:</b>		<b>306</b>			
<b>7. Зачётные мероприятия</b>					
Зачетный поход 2 - 3 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.		<b>Вне сетки часов</b>			

## Содержание программы, 5 года обучения

### 1. Туристская и спортивно-туристская подготовка

*1.1. Введение.* Введение в курс программы пятого года обучения. Входящий контроль. Подведение итогов, анализ летнего зачетного похода. Входящее тестирование. Техника безопасности на занятиях.

### *1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения*

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

*Практические занятия.* Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

### *1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях*

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

### *1.4. Подготовка к походу, путешествию*

*Практические занятия.* Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута зачетного похода.

### *1.5. Подведение итогов похода*

*Практические занятия.* Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

### *1.6. Техника преодоления естественных препятствий*

*Практические занятия.* Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### *1.7. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций*

Тактика и техника прохождения этапов дистанции 4 класса. Правила движения по наклонно-навесным переправам.

*Практические занятия.* Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-4 классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### *1.8. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций*

Технические этапы дистанций 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции.

*Практические занятия.* Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Работы команды на этапе и в нестандартных ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-3 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 4-го класса по технике пешеходного туризма с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа». Преодоление скального участка.

### *1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»*

Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практические занятия.* Прохождение дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

### *1.10. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»*

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

*Практические занятия.* Работа команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

### *1.11. Соревнования по туризму*

Алгоритм организации и проведения соревнований. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

*Практические занятия.* Помощь в организации и проведении соревнований в разных должностях (постановщик дистанции, секретарь, судья по судейству и др.).



## **2. Топография и спортивное ориентирование**

### *2.1. Топографическая съемка, корректировка карты*

Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Особенности профессии маркшейдера.

*Практические занятия.* Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### *2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика*

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

*Практические занятия.* Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

### *2.3. Соревнования по ориентированию*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## **3. Краеведение**

### *3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы*

*Практические занятия.* Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников природы.

## **4. Обеспечение безопасности в походе**

### *4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде*

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения;
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;

- травма участника похода при преодолении сложных этапов или на бивачных работах; - стихийные бедствия в районе похода.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за мед освидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута;
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

#### *4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности*

Действие группы при потере ориентировки. Остановка движения. Разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника.

Действия при отставании одного или нескольких участников от группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвленных тропах. Организация поиска.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения в безопасное место, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся, оценка создавшейся ситуации, принятие решения по дальнейшим действиям, действия по выходу из создавшейся ситуации.

Особенности профессии спасателя.

*Практические задания.* Отработка действий туристской группы в смоделированной ситуации.

#### *4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях*

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по рекам к населенным пунктам.

Выход к населенным пунктам зимой (использование дорог, лыжни).

*Практические занятия.* Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

#### *4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки*

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок, волокуш.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

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

### *5.3. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках*

Способы самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке. Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена.

*Практические занятия.* Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке. Восстановительные упражнения.

### *5.4. Общая физическая подготовка*

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Бег на разные дистанции. Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке. Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Лыжная подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### *5.5. Специальная физическая подготовка*

Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Игры с элементами туристской техники. Элементы скалолазания.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### *6.1. Обязанности членов группы по должностям*

Обязанности заместителя командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Обязанности заместителя командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Обязанности проводника. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Обязанности краеведа. Подбор и изучение литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.п.

Обязанности санитаря. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи заболевшим и пострадавшим.

Обязанности ремонтного мастера. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Обязанности фотографа. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

*Практические занятия.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### *6.2. Общественная работа в коллективе*

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Обязанности организатора и судьи соревнований, организатора туристского мероприятия в школе. Шефство над младшими школьниками при проведении походов.

*Практические занятия.* Выполнение общественных поручений в коллективе.

### *6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода*

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершаемого похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

*Практические занятия.* Выполнение обязанностей помощника

### *6.1. Психология коллектива туристской группы*

Психологические особенности юных туристов. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

*Практические занятия.* Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

### *6.2. Права и обязанности руководителя группы*

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы. Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории, культуры.

Алгоритм работы инструктора при подготовке к походу. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Ответственность руководителя группы за нарушение Инструкции по организации похода. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;

- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать, организации и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания, оформление необходимой документации.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение маршрута похода;
- принятие необходимых мер для обеспечения безопасности участников;
- организация помощи другим группам.

*Практические занятия.* Отработка действий руководителя группы до начала похода. Отработка действий руководителя группы в условиях имитированного похода; в качестве помощника руководителя в реальных условиях.

## **Планируемые результаты**

### *Предметные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся:

- познакомятся с работой спасателя, тренера-преподавателя, инструктора детскоюношеского туризма, спортивного судьи;
- расширят знания о географии и природе регионов России;
- усовершенствуют навыки пешего и лыжного туризма;
- приобретут навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции по спортивному туризму;
- усовершенствуют навыки обеспечения безопасности в походе;
- усвоят принципы планирования маршрутов и условий дистанций;
- познакомятся с обязанностями руководителя группы.

### *Метапредметные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся:

- будут иметь развитые навыки межличностного взаимодействия в коллективе;
- разовьют мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- будут иметь широкий общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;
- будут уметь применять эвристические методы решения задач.

### *Личностные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся:

- будут проявлять активную гражданскую позицию;
- будут иметь развитые коммуникативные качества;
- будут обладать высоким уровнем экологической культуры;
- освоят способы физического саморазвития;
- разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

## **Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель	33
Дата начала и окончания учебного года	с 01.09.2022 по 15.05. 2023

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

#### Блок «Пешеходный туризм»

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое, на каждого учащегося)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (3-х местная)	6 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Тент костровой	3 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Аптечка походная	1 компл.	3	Спальный мешок	1 шт.
4	Веревка основная $\phi$ 10мм	700 м	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка вспомогательная $\phi$ 6мм	200 м	5	Система страховочная с блокировкой	1 компл.
6	Карабины альпинистские	40 шт.	6	Карабины альпинистские	4 шт.
7	Топор большой	1 шт.	7	Петля самостраховки $\phi$ 6мм	2 шт.
8	Топор малый	1 шт.	8	Страховочная система	1 компл.
9	Пила двуручная	2 шт.	9	Каска альпинистская	1 шт.
10	Набор туристских котлов	1 компл.	10	Перчатки для работы с веревкой	3 пары
11	Костровое оборудование	1 компл.	11	Ролик для переправы	1 шт.
12	Карабины альпинистские	50 шт.	12	Зажим для веревки	1 шт.
13	Навигатор	2 шт.	13	Спусковое устройство	1 шт.

#### Дополнительно для блока «Лыжный туризм»

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое, на каждого учащегося)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Шатер зимний с тентом	Комплект на группу	1	Крепления лыжные универсальные	1 пара
2	Печка туристская разборная	1 шт.	2	Лыжи пластиковые	1 пара

3	Горелка газовая/мультипливная с ветрозащитой	Комплект на группу	3	Лыжные палки металлические	1 пара
4	Зимний спасательный комплект	Комплект на группу	4	Бахилы с галошами	1 пара

*Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий*

1. Парты, стулья.
2. Стенды для размещения наглядных пособий.
3. Комплект географических карт.
4. Комплект наглядных пособий.
5. Школьная или интерактивная доска.
6. Шкафы для размещения литературы, комплектов карт, методических пособий.
7. Мультимедийное оборудование:
8. проектор, экран, ноутбук, колонки.
9. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер.

*Оборудование спортивного зала*

1. Маты гимнастические.
2. Турники.
3. Сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота футбольные.
4. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
5. Компостеры и призмы для КП.
6. Тренажеры для спортивного туризма: скалодром, переправа по бревну, вертикальный подъем, параллельная переправа, навесная переправа.

## **2.2 Материально-техническое обеспечение программы**

*Оборудование кабинета для проведения теоретических занятий*

10. Парты, стулья.
11. Стенды для размещения наглядных пособий.
12. Комплект географических карт.
13. Комплект наглядных пособий.
14. Школьная или интерактивная доска.
15. Шкафы для размещения литературы, комплектов карт, методических пособий.
16. Мультимедийное оборудование:
17. Проектор, экран, ноутбук, колонки.
18. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер.

#### *Оборудование спортивного зала*

7. Маты гимнастические.
8. Турники.
9. Сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота футбольные.
10. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
11. Тренажеры для спортивного туризма: скалодром, переправа по бревну, вертикальный подъем, параллельная переправа, навесная переправа.

#### **Информационное обеспечение**

<http://d25301.edu35.ru/our-school/2011-05-12-11-53-48/89-> - Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм», Краснов А.Ф.;

<http://cdtur.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2016/10/Sportivnoe-orientirovanie.pdf> - Дополнительная общеобразовательная программа по спортивному ориентированию;

[http://turist.edu.yar.ru/konkursi\\_v\\_tsentre/turizm\\_normativnie\\_dokumenty/1\\_pravila\\_provedeniya\\_sorevnovaniy.pdf](http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pravila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf) - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной переправы;

<https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы. Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> - Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-vervochnye-uzly/> - Туристические узлы: схемы, описания;

<http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> - Туристические узлы, их предназначение;

<http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты;

<http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж

<http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouborda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.



### **2.3 Формы аттестации / контроля**

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются 3 раза в год: первичная диагностика, промежуточная и итоговая, а также по итогам соревнований:

- соревнования по спортивному ориентированию;
- соревнования по туристскому мастерству.

**Формы аттестации:** соревнование, журнал посещаемости, портфолио.

Способы и формы выявления результатов. Осуществляется анализ освоения программы посредством беседы, опроса, наблюдения, соревнований, эстафет, викторин, игр.

**Способы и формы фиксации результатов** зачетная книжка, индивидуальный маршрутный лист одаренного ребенка, протоколы аттестации, портфолио.

**Способы и формы предъявления результатов:** протоколы результатов освоения программы

### **2.4 Оценочные материалы**

1. Методика «Социометрия» Дж. Морено (методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для пера структурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности);

### **2.5 Методические материалы**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение детей в туристско-краеведческом объединении происходит в очной форме.

#### **Методы обучения и воспитания**

Для успешной реализации программы используются следующие **методы обучения:**

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволяют получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

**Основные методы воспитания**, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

#### **Формы организации образовательного процесса**

*Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.*

### **Формы организации учебного занятия**

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

*По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – квест-игра, конкурс, занятие-путешествие, занятие-праздник, занятие-соревнование, эстафета, тренинг и др.*

*По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.*

### **Педагогические технологии**

Программа туристско-краеведческого объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска.

- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

### **Алгоритм учебного занятия**

Учебное занятие, являясь ограниченным по времени процессом, представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В связи с этим учебное занятие необходимо рассматривать в логике организации деятельности, выделяя цель, содержание, способы, результаты деятельности, а также этапы их достижения.

*Учебное занятие – одна из основных форм занятий, которое имеет следующую структуру:*

1. Организационно-мотивационный момент - 1-2 мин.
2. Актуализация знаний - 3 мин.
3. Основная часть занятия -15 мин.
4. Практическая часть занятия -20 мин.
5. Заключительный этап - 3 мин.
6. Рефлексия -2 мин

## Методическое и материально-техническое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	<b>Туристская и спортивно-туристская Подготовка</b>	Практическое занятие, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, игра, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение, игра, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, викторина, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, схемы и образцы узлов, онлайн игры тренажеры, интернет ресурсы	Личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук, секундомер, лыжный комплект, канцтовары, ремонтный набор	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие, викторина
2.	<b>Топография и спортивное ориентирование</b>	Практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование, игра, поход	Беседа, рассказ, объяснение, игра, Моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, работа с картой, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями, условными знаками, с тренажерами), видеофильмы, карты (пазлы), атласы, онлайн игры тренажеры, интернет ресурсы	Компас, ноутбук, секундомер, призмы, компостеры, лыжный комплект, специальный стол для ориентирования, канцтовары, курвиметр.	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие.

3.	<b>Краеведение</b>	Практическое занятие теоретическое занятие, экскурсия, поход.	Беседа, рассказ, объяснение игра, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа с картой, работа с атласом и книгой, практический метод, наблюдение	Тесты, картинки, фотографии, карточки с заданиями, видеофильмы, карты, атласы, книги по географии и краеведению, интернет ресурсы	Ноутбук, Перчатки, пакеты для мусора, канцтовары.	Поход, тест, викторина.
4.	<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, опрос, тестовый контроль, наблюдение	Тесты, иллюстрации, фотографии, инструкции, карточки с заданиями, интернет ресурсы, видео.	Тренажер для сердечнолегочной реанимации, шины, аптечка, ножницы, носилки, секундомер	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие.

### Перечень дидактических материалов

№	Основные темы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие: «Спортивный туризм это...».	Знакомство. Беседа	Презентация
2.	Пешеходный туризм.	Теоретические занятия, мастер-класс, тренировка, соревнования.	Демонстрация, лекция, самостоятельная работа, Эстафеты. Самостоятельная работа	Схемы наложения повязок. «Типы костров» Раздаточный материал Стенд «Узлы, применяемые в туризме»
3.	Общая физическая подготовка	Теоретические занятия, тренировки,	Самостоятельная работа, эстафеты, соревнования,	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов»

		соревнования	командные игры	
4.	Специальная физическая подготовка	Теоретические занятия, тренировки, соревнования.	Самостоятельная работа, эстафеты, соревнования, командные игры	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы»
5.	Подготовка к соревнованиям	Теоретические занятия, мастер-класс, тренировки, соревнования	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты.	Комплекс упражнений по технике пешеходного туризма
6.	Основы ориентирования	Теоретические занятия, тренировки, соревнования	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты	Фёдоров Л.А. Уроки ориентирования. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь.
7.	Лыжный туризм. Лыжная подготовка.	Теоретические занятия, мастер-класс, тренировка, соревнования	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Зимние походы
8.	География и природа Амурской области	Лекция, экскурсия, игра	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа	Физическая карта Амурской области. Контурные карты
9.	Юный судья по виду спорта спортивный туризм	Теоретическое занятие, мастер-класс, практическое занятие	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа	Официальный сайт Федерации спортивного туризма. Туристско-спортивный союз России. Нормативные документы
10.	Младший инструктор детско-юношеского туризма	Теоретическое занятие, мастер-класс, практическое занятие	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа	Линчевский Э.Э. Психологический климат туристкой группы

11.	Юный спасатель	Теоретическое занятие, мастер-класс, практическое занятие	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа	Видеоролик. Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ
-----	----------------	---	--	--

## 2.6 Рабочая программа воспитания

### 1. Цель, задачи и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.

Цель воспитания – создание условий для развития и самореализации личности и социализации обучающегося. Привитие навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Задачи воспитания:

1. Получение обучающимися навыков организации и совершенствования туристических мероприятий.
2. Формирование бережного отношения к природе родного края.
3. Развитие познавательной и творческой активности, самостоятельности и ответственности.
4. Формирование общей культуры и гражданской позиции.
5. Формирование у обучающихся наблюдательности, умения сравнивать, анализировать, делать выводы на основе полученных результатов.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Деятельность ДООП «Юный турист» имеет туристско – краеведческую направленность. Количество обучающихся образовательного объединения составляет 174 человека.

Из них мальчиков – 91, девочек – 83.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников. А также создание условий для позитивной адаптации и развития личности ребенка, социализации и интеграции воспитанника к нынешней и будущей жизни.

Процесс воспитания в образовательном объединении основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении на занятии;
- ориентир на создание в образовательном объединении психологически комфортной среды для каждого ребенка;
- реализация процесса воспитания главным образом через совместные походы и экскурсии, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организация основных совместных мероприятий и акций, как эффективное средство объединения коллектива и средство воспитания патриотизма и любви к своей Родине.

## 2. Формы и содержание деятельности

Тематические модули	Направления воспитания	Задачи воспитания	Формы и виды деятельности
«Воспитание на учебном занятии»	Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху каждого ребенка	Формы проведения занятий: - Формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности у обучающихся осуществляется через: – образовательные технологии, ориентированные на зону ближайшего развития обучающихся и укрепление их субъектной позиции по отношению к тем или иным учебным ситуациям; – технологии сотрудничества и сотворчества в команде, обмена мнениями, получения поддержки и признания; – технологию проектирования, формирующую у обучающихся критическое мышление, креативность, коммуникацию и кооперацию
«Воспитание в детском объединении»	Организация воспитательной деятельности в детском объединении	Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной творческой деятельности.	Работа со всем детским объединением включает в себя: – инициирование и поддержку участия детского объединения в ключевых культурнообразовательных событиях образовательной организации, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении/ участии и анализе; – организацию в образовательном объединении интересных и

			<p>полезных для личностного развития обучающихся совместных воспитательных событий, коллективных творческих дел, способствующих укреплению традиций, формирование и развитие коллектива; – выработка с обучающимися детского объединения норм и правил совместной жизнедеятельности; – создание условий для проявления инициатив по самоуправлению жизнедеятельностью детского объединения. Индивидуальная работа с обучающимися детского объединения: – изучение особенностей личностного развития обучающихся через наблюдение за поведением, отношением к выбранному виду деятельности, взаимодействием и коммуникацией с другими обучающимися в специально создаваемых педагогических ситуациях, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственно-этическим темам или событиям, участником которых стал ребенок; – поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с другими детьми, личный и социальный опыт в конкретных видах и направлениях деятельности, в том числе в рамках программного содержания)</p>
--	--	--	--



«Ключевые культурно-образовательные события»	Воспитательные мероприятия в детском объединении, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития традиций детского объединения и Центра	На уровне образовательной организации (соревнования, тематические творческие мероприятия)
«Взаимодействие с родителями»	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей	Тематические родительские собрания,
«Наставничество и тьюторство»	Индивидуализация образовательного процесса	Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе Участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах и проектных работах, индивидуальные и групповые тьюторские консультации, образовательные события. жизнедеятельнос	Форма наставничества «Ученик-ученик»-инструкторская группа.

		ти	
--	--	----	--

## 2.7. Календарный план воспитательной работ

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Линейка, посвященная началу учебного года	Торжественная часть, знакомство с детьми, беседа с родителями	сентябрь
2.	Посвящение туристы	Игра	октябрь
3.	Квест -игра	Игра	ноябрь
4	Однодневные лыжные походы	Поход	Ноябрь-март
5	Однодневные пешеходные походы	Поход	Сентябрь, апрель май
6	Экскурсионный маршрут	Экскурсия	Ноябрь, январь, март
7	Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	Соревнования	март
8	Туристический слет «Цветущий багульник»	Слет для школьников города	май
9	Экспедиция		июнь

## 3.Список литературы

### Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: 2011.
2. Бурцев В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования. - Академ. Принт, 2012.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка).- М., 1992.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря (вопросы безопасности): пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».- Нижний Новгород: РТУ, 2001.
6. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебнометодическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
7. Дублянский В. Н. Занимательная спелеология. - Урал LTD, 2000.
8. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981.
9. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003.

10. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
11. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 14 июля 2016 г. N 855.
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
16. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.
17. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987.
18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
19. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
21. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
22. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.
23. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
24. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
25. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
26. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
27. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.-М.: РМАТ, 2001.
28. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
29. Разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 18 сентября 2014 г. N 781 "О внесении изменений в единую Всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715".
30. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985.
31. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
32. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
33. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990. .
34. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.

35. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
36. Федотов Ю.Н., Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм Учебник для вузов/Ю.Н. Федотов, Ю.С. Константинов., под ред. профессора В.А. Таймазова-СПб.,НГУ ФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
37. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
38. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие// советский спорт, Москва, 2010-с 50-68
39. Эльконин Д.Б. "...Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.

#### **Список рекомендованной литературы для учащихся**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Андреев Г.Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
6. Походная туристская игротка. Сб.1.- М.: ЦДЮТур Мо РФ,1991.
7. Усыткин Г.С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. -М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.
8. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011.
9. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1993.

#### **Интернет-ресурсы**

- Федерация спортивного туризма в России – Туристско-спортивный союз России (ТССР) - <http://www.tssr.ru/>
- Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrrf.ru>
- сервер материалов по походам и путешествиям <http://skitalets.ru/>
- Портал о горном туризме и альпинизме <http://mountain.ru/>

## Система контроля результативности обучения

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методики	Периодичность диагностики
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>		
Сформировать систему знаний по различным видам туризма и смежным профессиям	Системность знаний по различным видам туризма	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Ежемесячно
		Анализ продукта деятельности (практическое задание)	В конце тематического блока
Расширить знания о географии и природе России	Глубина знаний о географии и природе России	Анализ продукта деятельности (доклад)	В конце учебного года
Обучить умениям и навыкам, необходимым для организации и безопасного совершения туристских походов до 2 категории сложности	Уровень развития умений и навыков, необходимых для организации и безопасного совершения туристских походов	Тестирование (выполнение норматива)	В течение учебного года
		Анализ продукта деятельности (практическое задание)	В конце тематического блока
Обучить умениям и навыкам, необходимым для успешного выступления на соревнованиях различного уровня	Уровень развития умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях	Тестирование (выполнение норматива)	В течение учебного года
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>		
Развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе.	Эффективность межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Ежемесячно
		Анкетирование (Авторская анкета)	В конце нестационарного мероприятия
Способствовать физическому развитию	Уровень физической подготовки	Тестирование	3 раза в год
Расширять общекультурный кругозор через путешествия	Широта общекультурного кругозора	Анкетирование (Авторская анкета)	В конце нестационарного мероприятия
		Беседа, педагогическое наблюдение	В начале и конце учебного года
Создать условия для самоопределения личности	Уровень профессионального самоопределения	Беседа	Конец 4 и 5 года обучения

Формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности	Уровень сформированности навыков самостоятельной познавательной деятельности	Анализ продукта деятельности (разработка и защита маршрута путешествия)	В начале и конце учебного года
<b><i>Воспитательные:</i></b>	<b><i>Личностные:</i></b>		
Воспитывать патриотизм и гражданственность	Ценностные установки	Беседа	Один раз в год
Способствовать повышению уровня коммуникативной культуры	Уровень коммуникативной культуры	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Ежемесячно
		Анкетирование (Авторская анкета)	В начале и конце учебного года
Воспитать экологическую культуру	Экологическая позиция	Беседа, педагогическое наблюдение	В начале и конце учебного года
Способствовать освоению способов физического саморазвития	Ценностные установки	Беседа, педагогическое наблюдение	В начале и конце учебного года
Развивать моральноволевые и профессионально значимые качества	Уровень развития моральноволевых и профессионально значимых качеств	Беседа, педагогическое наблюдение	В начале и конце учебного года

## Диагностические критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

### 1. Зачет по ОФП:

Невыполнение ни одного возрастного норматива – низкий уровень

Выполнение 1-3 возрастных нормативов – средний уровень

Выполнение 4-7 возрастных нормативов – высокий уровень

\*Нормативы из комплекса ГТО для каждого возраста

### 2. Результаты педагогического наблюдения по методике ДПН:

Показатель	Низкий	Средний	Высокий
Предметное творчество	1-2	3-4	5-6
Саморазвитие	1-2	3-4	5-6
Общение	1-2	3-4	5-6

### 3. Практическое задание по виду туризма:

*Низкий уровень* – правильно задание учащийся может выполнить только с помощью педагога, проявление подражания

*Средний уровень* – задание выполнено с небольшими неточностями, задание выполнено с незначительной помощью педагога, проявление компиляции

*Высокий уровень*-задание выполнено самостоятельно и правильно, проявление импровизации

### 4. Публичное выступление, защита отчета, маршрута

*Низкий уровень* – правильно задание учащийся может выполнить только с помощью педагога, проявление подражания

*Средний уровень* – задание выполнено с небольшими неточностями, задание выполнено с незначительной помощью педагога, проявление компиляции

*Высокий уровень*-задание выполнено самостоятельно и правильно, проявление импровизации

### 5. Социально-психологическая анкета

Полученные результаты дают как статистические данные, переведенные в проценты так и содержательные компоненты выполнения развивающих, обучающих и воспитательных задач нестационарного мероприятия, оценка социально-психологического климата, социальной коммуникации между микрогруппами. Руководитель при анализе конкретных примеров может ознакомиться с мнением различных сторон по одному и тому же событию, получает обратную связь.

Эффективность межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе

*Низкий уровень* – конфликт, неприятие критики, не критичность к своей работе

*Средний уровень* – рабочие отношения, нейтральное отношение

*Высокий уровень*-сотрудничество, высокая степень сплоченности, конструктивное отношение к критике, критичность к своей работе

**Бланк итогового зачета по ОФП.**

Ф.И.О. учащегося \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

№	Название упражнения	Норматив	Результат	Итог (зачет/незачет)
1.	Бег на 60м			
2.	Бег на 1,5 км			
3.	Подтягивание из виса на перекладине			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
5.	Наклон вперед из положения стоя			
6.	Бег на лыжах на 2 км			
7.	Сгибание туловища в положении лежа (пресс)			