

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»  
Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»  
Ю.В. Кондратенков  
№ 150 от 02.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм-2»**

**Возраст обучающихся: 10 - 18 лет**

**Срок реализации: 5 лет**

Составитель программы:  
Трушникова Валентина Ивановна,  
педагог дополнительного образования

**Челябинск  
2022 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Спортивный туризм-2»
<b>Ф.И.О., должность, категория</b>	Трушникова Валентина Ивановна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»;</li> <li>- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Ознакомительный уровень
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	10 - 18 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	5 лет
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 30.08. 2022г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3	Содержание программы	11
1.4	Планируемые результаты.	76
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарно - учебный график	78
2.2	Учебный план	79
2.3	Условия реализации программы	80
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	85
2.5	Методические и дидактические материалы	87
2.6	Список литературы	89
Приложение 1. «Бланки аттестации»		92
Приложение 2. «Учебно-методический комплекс»		99

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа направлена на получение обучающимися знаний и умений в области туризма, краеведения и школы выживания.

Туристско-краеведческая работа имеет большое значение в жизни школьника. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная физическая тренировка закаляют ребят, создается коллектив. Как военно-прикладной вид спорта ориентирование на местности играет важную роль в военно-патриотическом воспитании обучающихся, в подготовке к защите Родины. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и пропагандирует здоровый образ жизни.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена на основе программы «Пешеходно-лыжный туризм», автор Константинов Ю.С., Рыжков В.М. (Программы для системы дополнительного образования детей Москва 2015г.).

Представленная программа разработана с учетом опыта работы с детьми среднего и старшего школьного возраста и основывается на следующих нормативных документах: Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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», Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закон

Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года), Устав и Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

**Новизна.** В современном социуме появилось такое понятие как дистанционное обучение, предусматривающее организацию образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий. Программа предусматривает, при необходимости, возможность проведения отдельных тем в дистанционной форме, что является новым и актуальным. Цифровые ресурсы могут использоваться и в очном обучении в качестве дополнительного образовательного ресурса как за рамками непосредственного процесса освоения программы, так и для разнообразия форм самой образовательной деятельности.

**Актуальность.** Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Развитие современного мира основано на прогрессе в научно-технологической и инновационной сферах. Этот процесс характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Однако стремительное повышение роли науки и техники как фактора социальных преобразований актуализирует наряду с очевидными плюсами серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков.

Дальнейшее развитие компьютерных технологий может коренным образом изменить социальные отношения в обществе. Опосредованное общение через компьютер - весьма опасное социальное явление, которое ведет к отчужденности между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах.

Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который решает обозначенную проблему отчужденности, так как занятия туризмом формируют умение взаимодействовать в команде, совместно преодолевая трудности, учат дружбе и сотрудничеству. Сообщество детей, объединенных общими интересами, становится не только крепкой спортивной командой, но и дружным коллективом, способным ставить и решать творческие задачи, обогащая свой досуг и раздвигая горизонты возможностей.

Немаловажным фактором востребованности туризма у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле.

**Отличительные особенности программы.** Отличительной чертой данной образовательной программы является формирование у учащихся патриотизма и здорового образа жизни, формирование навыков оказания самопомощи и взаимопомощи.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает приобретение обучающимися основ знаний по технике и тактике туризма и ориентирования на местности, учит проводить простейшее исследование и наблюдение в природе, ориентироваться на незнакомой местности с помощью компаса, делать пешие переходы, оказывать первую медицинскую помощь, ставить палатку, разводить костер, изготавливать простейшее туристическое снаряжение.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятие туризмом сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

**Практическая значимость.** Программы для учащихся заключается в том, что она помогает реализовать естественное желание детей познавать мир. Программа даёт детям возможность познавать мир через путешествия. Познавательный и эстетический эффект, получаемый детьми от путешествий не только раскрывает и облагораживает их души, но и реализует потенциал творческой энергии, способствует социализации учащихся, формирует метапредметные связи.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на возраст детей 10 - 18 лет, возраст, который включает в себя часть периода младшего школьного возраста, среднего и старшего подросткового возраста.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных

учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно-личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Период старшего подросткового возраста наиболее короткий период развития, в котором находятся дети возрастом от 15 до 17 лет. На данном этапе характер ребёнка подвергается качественным изменениям, вызванным активной учебной деятельностью и самообразованием. Находясь в условиях разнообразия спортивных секций, курсов, факультативов, общения с репетиторами и учителями, оказывается на пороге выбора будущей профессии. Основной деятельностью детей данной возрастной группы является приобретение знаний и научных понятий, которые после окончания школы позволят самоопределиваться по части дальнейшего жизненного пути.

Программа адресована данным возрастным периодам, которые характеризуются значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию, направлена на совершенствование



интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

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

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным. Цифровые ресурсы могут использоваться не только при проведении занятий в дистанционной форме, но и в очном обучении в качестве дополнительного образовательного ресурса как за рамками непосредственного процесса освоения программы, так и для разнообразия форм самой образовательной деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: тренировки, экскурсии, наблюдение за природой, походы, соревнования.

Программа предусматривает, при необходимости, возможность проведения отдельных тем в дистанционной форме.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании занятий туризмом в организации здорового образа жизни.

### **Задачи, направленные на достижение предметных результатов:**

- дать представление о технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений;
- познакомить с правилами оказания первой помощи.

### **Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:**

- формировать навыки оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыки планирования действий в экстремальных ситуациях;
- способствовать приобретению опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

### **Задачи, направленные на достижение личностных результатов:**

- способствовать формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### 1.3. Содержание программы

Процесс освоения программного материала включает в себя три отдельных взаимосвязанных последовательных этапов:

**1 этап** освоения программного материала - информационно-познавательный, включает в себя 1 год обучения: «Юный турист».

Цель данного этапа: ознакомление обучающихся со своим краем, овладение минимальным кругом знаний, умений и навыков, необходимых для совершения походов и участия в соревнованиях по туристскому многоборью.

Программа учебных занятий рассчитана для детей в возрасте 10-12 лет. В детское объединение могут записаться все желающие. Обучающиеся в детском объединении должны получить разрешение врача на участие в походах и соревнованиях. Количество обучающихся в объединении должно быть не более 10-15 чел. Время, отведенное на обучение 324 часа в год при 9 часовой недельной нагрузке (практические занятия на местности - 6 часов, теоретические - 3 часа). Для проведения отдельных занятий могут приглашаться специалисты: краеведы, экскурсоводы, педагоги по ориентированию, врачи, а также туристы.

**2 этап** освоения программного материала операционно – познавательный, рассчитан на 2 года обучения:

- 2 год обучения «Начальная туристская подготовка»;
- 3 год обучения «Средняя туристская подготовка».

Программа 2-3 года обучения «Начальная и средняя туристская подготовка» рассчитана на 2 года, на детей в возрасте 12 -15 лет. Время, отведенное на обучение 324 часа в год при 9 часовой недельной нагрузке. Состав группы должен быть не менее 8-12 человек.

Программа предполагает углубление и расширение знаний, полученных в первый год обучения или получение новых знаний умений, знакомство с видами туризма, дальнейшее накопление туристского опыта, совершенствование навыков необходимых для грамотного и культурного туриста и для развития детско-юношеского туризма.

Содержание программы II и III года обучения предполагает освоение детьми основ пешеходного, водного, горного, лыжного туризма, знакомство с проведением туристских соревнований, обязательным участием в них и в судействе соревнований.

**3 этап** освоения программного материала **практико-ориентационный**, рассчитан на 2 года обучения:

- 4 год обучения «Спортивный туризм»,
- 5 год обучения «Младший инструктор»

Цель: совершенствование и закрепление методических навыков, необходимых при планировании и проведении занятий с обучающимися детских туристских объединений (младших групп).

Программа IV-V года обучения нацелена на подготовку юных судей туристских соревнований. Рассчитан программный материал на учащихся 16-18 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья», спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Программа рассчитана на 1 год, в группе должно быть не менее 8-10 человек, прошедших подготовку по программе начальной и средней туристской подготовки (2 и 3 года обучения). Объем учебной нагрузки по программе 324 часа в год, 9 часов в неделю. На данном этапе практические занятия составляют основную часть программы.

**Учебно-тематический план занятий  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Чем полезны и интересны тур. походы.	2	2	-
2.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
3.	Наш край. Туристские возможности.	6	2	4
4.	Организация туристского похода	25	5	20
5.	Топографическая подготовка юного туриста	10	4	6
	Ориентирование на местности	22	8	14
6.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	40	8	32
7.	Особенности лыжных походов.	18	6	12
8.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	12	4	8
9.	Охрана природы, памятников истории и культуры.	10	4	6
10.	Наблюдение за погодой.	4	1	3
11.	Туристское снаряжение.	18	6	12
12.	Туристский быт.	28	8	20
13	Питание в походе	21	9	12
14.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	16	6	10
15.	Техника безопасности при проведении тренировок и походов.	9	4	5
16.	Подведение итогов похода.	16	4	12
17.	Туристские соревнования. Подготовка к соревнованиям	45	14	31
18.	Специальная подготовка к летнему походу.	20	8	12
	Всего часов	324	105	219
	Зачетный многодневный поход	-	-	-

## **Содержание образовательной программы**

### **1 год обучения**

#### **1. Чем полезны и интересны туристские походы.**

Наша Родина - Российская Федерация. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу многонациональную Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских походах учащиеся выполняют общественно-полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки «Юный турист» и спортивные разряды по туризму и туристскому многоборью.

#### **2. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

#### **3. Наш край. Туристские возможности.**

Географическое положение. Природные особенности, почва. Растительный и животный мир, полезные ископаемые. Рельеф. Климат. Реки и озера. Административное деление области. Население края. Транспортные магистрали.

Вклад нашего края в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими странами.

Сведения о прошлом края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и национальные парки.

#### **Практические занятия.**

Прогулки по ближайшим окрестностям, паркам, на реку. Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи боевой славы, народные и другие музеи. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. Одно-трехдневные походы и многодневные или категорийные походы в каникулы с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае.

#### **4. Организация туристского похода.**

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков «Юный турист», юношеских разрядов по туризму и туристскому многоборью.

Разработка маршрутов похода на 1-3 дня, многодневного или категорийного.

Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов. Экспедиций и экскурсий /путешествий/ с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, смета похода.

Обеспечение безопасности - основное и важнейшее требование к походам. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в транспорте, в походе.

#### **Практические занятия.**

Разработка планов подготовки похода. Подготовка сообщений по теме и району похода. Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.

#### **5. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.**

Карта географическая и топографическая. Условные знаки, Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Копирование и увеличение карт. Пользование картой в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности /кроки/.

Движение по азимуту: сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

### **Практические занятия.**

Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествие по карте». «Топографические игры», решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

Проверка компаса. Работа с курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **6. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.**

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения. Упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, горного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием, скалолазанием. Преодоление водных, скально-осыпных препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

### **Практические занятия.**

Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.



Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность.

Учебно-тренировочные походы на 1-3 дня.

### **7. Особенности лыжных походов.**

Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста лыжника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привалов. Костёр на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний. Лыжная подготовка.

#### **Практические занятия.**

Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъёмы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

Изготовление бахил, маски, ремонт лыж.

Походы на лыжах в парк и другие места области. Участие в слетах и соревнованиях.

### **8. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.**

Сбор материалов по истории культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; коллекционирование; изучение почв, полезных ископаемых и т.п./ в соответствии с планом группы на маршруте/.

Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки.

#### **Практические занятия.**

Ведение дневниковых записей. Подготовка сообщений о природе. Зарисовки о походе.

Проведение экскурсий, походов; участие в туристско-краеведческом движении учащихся Российской Федерации «Отечество», в местных мероприятиях. Выполнение заданий музеев. Научных и других организаций.

### **9. Охрана природы, памятников истории и культуры.**

Меры по охране окружающей среды в области. Формы участия юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, очистке лесов, охране рек и водоемов от загрязнения и других природоохранных мероприятиях.

Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу», растения, запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники и природные.

Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, памятные места.

Мероприятия при подготовке и проведении походов по изучению и охране памятников.

### **Практические занятия.**

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

Популяризация среди учащихся мер по охране природы путем бесед, показа фильмов, слайдов, и показа гербария запрещенных к сбору растений.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Изготовление в результате походов, экскурсий фотографий, рисунков, макетов памятников. Уход за памятниками на маршруте.

### **10. Наблюдения за погодой в походе.**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивости погоды. Ее перемены, приближающегося ненастья.

### **Практические занятия.**

Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблицы местных признаков изменения природы.

### **11. Туристское снаряжение.**

Необходимое личное, групповое и специальное снаряжение в зависимости от вида туризма и времени года. Виды рюкзаков, палаток, спальников, котлов, костровых принадлежностей, личной посуды. Комплектование ремонтного набора.

### **Практические занятия.**

Составление списков личного, группового и специального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройства очага. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление личного и группового снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

## **12. Туристский быт.**

Выбор места для бивака /с учетом правил охраны природы/. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, раскладка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

### **Практические занятия.**

Составление набора продуктов и меню на походы. Приобретение продуктов.

Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров. Приготовление пищи.

Изготовление макетов, моделей. Различных костров, палаток, очагов, биваков.

## **13. Питание в походе**

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расходования продуктов. Меню. Приготовление пищи на костре. Упаковка и хранение продуктов.

## **14. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.**

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению

потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

### **Практические занятия.**

Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки для аптечки.

### **15. Техника безопасности при проведении тренировок и походов.**

Меры безопасности при проведении занятий. Правила поведения при движении группой (пешком и на транспорте) Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки.

### **16. Подведение итогов похода.**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристский вечер. Оформление документов для получения значка «Юный турист» и спортивных разрядов.

### **Практические занятия.**

Составление паспорта и схемы маршрута/ после каждого похода/. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет о походах и т.д. Тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника. Подготовка программы оформления отчетного вечера. Изготовление видеофильма.

### **17. Туристские соревнования.**

Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

### **Практические занятия.**

Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для различных видов туризма. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Вязка узлов, работа с веревками, с самостраховками и страхующими системами. Подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию и участие в них.

#### **18. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.**

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа в подготовке. Ремонт и изготовление личного и группового снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району похода, детальная разработка маршрута похода. График и план похода, поиск карт и схем маршрута; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения, продуктов, аптечки, фото принадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксация их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т.д.

Оформление и утверждение необходимой документации.

**Учебно-тематический план занятий  
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов 2 год		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития туризма, туристские походы. Воспитательная роль туризма.	2	2	-
2.	Снаряжение	6	2	4
3.	Организация туристского быта	17	5	12
4.	Подготовка к походу, привалы и ночлеги	19	4	15
5.	Питание в походе	15	5	10
6.	Туристские должности в группе	6	2	4
7.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоления препятствий	22	2	20
8.	Тех. безопасности при проведении походов. занятий.	6	6	-
9.	Туристские соревнования, слеты	50	10	40
10.	Подведение итогов похода	15	4	11
11.	Ориентирование	20	4	16
12.	Краеведение	20	8	12
13.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2
14.	Походная аптечка	6	3	3
15.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	12	4	8
16.	Приемы транспортировки пострадавшего	16	6	10
17.	Общая и специальная физическая подготовка	67	5	62
18.	Лыжная подготовка	21	5	16
	Зачетный поход I -II категории сложности			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>324</b>	<b>79</b>	<b>245</b>

## **Содержание программы.**

### **1. История развития туризма. Туристские походы.**

Туризм-средство познания своего края. Физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, их авторы: Обручев. Арсеньев, Федосеев и другие. Организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в России, в родном крае. Знакомство с туристами земляками. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию и туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма. Значение туристской деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности. Правильного поведения в природе и обществе.

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 туризма. Традиции своего коллектива. Общественно полезная работа

## **2. Снаряжение.**

Перечень снаряжения /личного, группового и специального\,

Личное снаряжение и требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требования к специальному снаряжению.

### **Практические занятия.**

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

## **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в зависимости от времени года и рельефа.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию бивака: планирование (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток в различных условиях, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом группы.



Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работа с топором, пилой и режущими предметами и их хранение. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила работы дежурных по кухне.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практические занятия.**

Определение места для организации привалов и ночлегов. Организация биваков на практических занятиях, в походах. Разжигание костра. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Оборудование места для приема пищи и хранения посуды и продуктов.

### **4. Подготовка к походу.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Оформление походной документации. Смета расходов на проведение похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### **Практические занятия.**

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения. Заполнение походной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка снаряжения к походу.

Контрольная работа- составление плана-графика и сметы похода.

### **5. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в

походе. Составление меню. Списка продуктов /раскладка/. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### **Практические занятия.**

Составление меню и раскладки продуктов на один день на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа- составление меню на 3-5 дней.

### **6. Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т.д.

Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Практические занятия.**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов.

**7. Правила движения в походе. Техника и тактика преодоления препятствий.**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Техника и тактика движения: по дорогам: по ровной и пересеченной местности: по лесу; кустарнику; через завалы; по заболоченной местности; по травянистым, по каменистым и заснеженным склонам.

Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков в разных видах туризма.

Движение в горах, основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», страховка альпенштоком и лыжными палками, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника вязания узлов и способы их применения.

Переправа через реки, каньоны: выбор места переправы способ прохождения. Страховка и само страховка во время переправы.

Движение на лыжах по лесу, дорогам и пересеченной местности. Способы переправы. Страховка и само страховка.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка

запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий в зависимости от времени года и подготовки к походу.

## **8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.  
Взаимоотношения с местным населением.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК.

### **Практические занятия.**

Разбор причин аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **9. Туристские слеты и соревнования.**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения. Информация. Подведение итогов. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Регламент. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **Практические занятия.**

Подготовка к соревнованиям и участие в туристских соревнованиях и слетах в качестве участников и помощников судей.

## **10. Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Категорирование похода. Маршрутная книжка. Правила заполнения маршрутной книжки.

Ремонт и сдача снаряжения.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### **Практические занятия.**

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление кабинета.

## **11. Ориентирование.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Компас, типы и правила пользования ими. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нити.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.. определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Способы ориентирования в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии плохой видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде(подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде, по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой и людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти ориентир. Необходимость выхода на крупные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль речек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача- движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки. Идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ориентированию. Виды и характер.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнований по выбору, их разновидности, характеристика.

### **Практические занятия.**

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

Измерение длины шага. Упражнения по определению расстояний до недоступного предмета, определение ширины реки оврага.

Упражнения по определению точки своего стояния. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **12. Краеведение.**

Родной край, его природные особенности. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. История края, памятные события, проходившие на территории. Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеи. Сбор краеведческого материала о районе похода. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников природы. Деятельность по охране природы в условиях похода. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### **Практические занятия.**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района похода. Наличие экскурсионных объектов.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций по сбору информации или охране памятников природы. Участие в работе среди местного населения.



Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов. На маршруте.

### **13. Личная гигиена и профилактика различных заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки и их влияние на организм.

#### **Практические занятия.**

Разучивание комплекса упражнений. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **14. Походная аптечка.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия.**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **15. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспозвоночных насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

### **Практические занятия.**

Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **16. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаках с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок и волокуш из лыж.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

### **Практические занятия.**

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костно-смазочный 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризма. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание- освоение одного из способов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста и многоборца.

Место специальной физподготовки 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 общей и специальной физподготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **18. Лыжная подготовка**

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение

«плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступай нем, из положения «плуга\*» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

**Учебно-тематический план занятий  
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов 3 год		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития туризма, туристские походы. Воспитательная роль туризма.	-	-	-
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Организация туристского быта	17	5	12
4.	Подготовка к походу, привалы и ночлеги	15	4	11
5.	Питание в походе	12	4	8
6.	Туристские должности в группе	5	2	3
7.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоления препятствий	26	2	24
8.	Тех. безопасности при проведении походов. занятий.	6	6	-
9.	Туристские соревнования, слеты	58	8	50
10.	Подведение итогов похода	15	3	12
11.	Ориентирование	14	2	12
12.	Краеведение	20	8	12
13.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2
14.	Походная аптечка	6	3	3
15.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	12	4	8
16.	Приемы транспортировки пострадавшего	16	6	10
17.	Общая и специальная физическая подготовка	72	6	66
18.	Лыжная подготовка	22	4	18
	Зачетный поход I -II категории сложности			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>324</b>	<b>71</b>	<b>253</b>

## **Содержание программы.**

### **1. История развития туризма. Туристские походы.**

Туризм-средство познания своего края. Физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, их авторы: Обручев. Арсеньев, Федосеев и другие. Организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в России, в родном крае. Знакомство с туристами земляками. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию и туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма. Значение туристской деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности. Правильного поведения в природе и обществе.

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 туризма. Традиции своего коллектива. Общественно полезная работа

### **2. Снаряжение.**

Перечень снаряжения /личного, группового и специального\,

Личное снаряжение и требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

### **Практические занятия.**

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в зависимости от времени года и рельефа.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию бивака: планирование (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток в различных условиях, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом группы.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работа с топором, пилой и режущими предметами и их хранение. Оборудование

места для приема пищи, мытье и хранение посуды. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила работы дежурных по кухне.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практические занятия.**

Определение места для организации привалов и ночлегов. Организация биваков на практических занятиях, в походах. Разжигание костра. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Оборудование места для приема пищи и хранения посуды и продуктов.

### **4. Подготовка к походу.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Оформление походной документации. Смета расходов на проведение похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### **Практические занятия.**

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения. Заполнение походной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка снаряжения к походу.

Контрольная работа- составление плана-графика и сметы похода.

### **5. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Составление меню. Списка продуктов /раскладка/. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Способы уменьшения веса



дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### **Практические занятия.**

Составление меню и раскладки продуктов на один день на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа- составление меню на 3-5 дней.

### **6. Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т.д.

Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Практические занятия.**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов.

**7. Правила движения в походе. Техника и тактика преодоления препятствий.**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Техника и тактика движения: по дорогам: по ровной и пересеченной местности: по лесу; кустарнику; через завалы; по заболоченной местности; по травянистым, по каменистым и заснеженным склонам.

Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков в разных видах туризма.

Движение в горах, основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», страховка альпенштоком и лыжными палками, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника вязания узлов и способы их применения.

Переправа через реки, каньоны: выбор места переправы способ прохождения. Страховка и само страховка во время переправы.

Движение на лыжах по лесу, дорогам и пересеченной местности. Способы переправы. Страховка и само страховка.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка

запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий в зависимости от времени года и подготовки к походу.

## **8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.  
Взаимоотношения с местным населением.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК.

### **Практические занятия.**

Разбор причин аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **9. Туристские слеты и соревнования.**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения. Информация. Подведение итогов. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Регламент. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **Практические занятия.**

Подготовка к соревнованиям и участие в туристских соревнованиях и слетах в качестве участников и помощников судей.

## **10. Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Категорирование похода. Маршрутная книжка. Правила заполнения маршрутной книжки.

Ремонт и сдача снаряжения.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### **Практические занятия.**

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление кабинета.

## **11. Ориентирование.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Компас, типы и правила пользования ими. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нити.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение

пройденного расстояния по времени движения, определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Способы ориентирования в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии плохой видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде, по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой и людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти ориентир. Необходимость выхода на крупные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль речек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача- движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки. Идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ориентированию. Виды и характер.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнований по выбору, их разновидности, характеристика.

### **Практические занятия.**

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

Измерение длины шага. Упражнения по определению расстояний до недоступного предмета, определение ширины реки оврага.

Упражнения по определению точки своего стояния. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **12. Краеведение.**

Родной край, его природные особенности. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. История края, памятные события, проходившие на территории. Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеи. Сбор краеведческого материала о районе похода. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников природы. Деятельность по охране природы в условиях похода. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### **Практические занятия.**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района похода. Наличие экскурсионных объектов.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций по сбору информации или охране памятников природы. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов. На маршруте.

### **13. Личная гигиена и профилактика различных заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки и их влияние на организм.

#### **Практические занятия.**

Разучивание комплекса упражнений. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **14. Походная аптечка.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия.**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **15. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину.



Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспозвоночных насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

### **Практические занятия.**

Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **16. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаках с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок и волокуш из лыж.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

### **Практические занятия.**

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костно-смазочный 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризма. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание- освоение одного из способов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста и многоборца.

Место специальной физподготовки 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 общей и специальной физподготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**18. Лыжная подготовка** Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъёмы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Участие в соревнованиях: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступай нем, из положения «плуга\*» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

**Учебно-тематический план занятий  
4 год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практик</i>
1.	Нормативные документы	2	1	1
2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	1	3
3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	11	2	9
4.	Подготовка, проведение и итоги похода	8	-	8
5.	Техника преодоления препятствий	48	5	43
6.	Соревнования по туризму	54	5	49
7.	Ориентирование и топография	10	2	8
8.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
9.	Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество»	2	2	-
10.	Общественно-полезная работа, охрана природы	5	-	5
11.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-
12.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	16	2	14
13.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	30	2	28
14.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки	10	2	8
15.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
16.	Обязанности членов группы по должностям	10	2	8
17.	Регламент	7	5	2
18.	Психология коллектива	10	2	8
19.	Права и обязанности руководителя группы	10	4	6
20.	Техника преодоления препятствий	5	1	4
21.	Подготовка туристской группы к походу	4	-	4
22.	Подведение итогов похода	6	2	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>324</b>	<b>45</b>	<b>279</b>

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневные мероприятия - вне сетки часов.

## Содержание образовательной программы.

### 4 год обучения

#### 1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий путешествий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Разрядные требования по спортивному туризму.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

#### 2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение материалов для изготовления снаряжения.

*Практические занятия* Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

#### 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание 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 типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

## **4. Подготовка, проведение итоги похода.**

### ***Практические занятия***

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## **5. Техника преодоления естественных препятствий**

### ***Практические занятия***

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

## **6. Соревнования по туризму**

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка

инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

### ***Практические занятия***

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие и судейство соревнований.

*Подготовка, участие и судейство вида «Поисково-спасательные работы»*

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

### ***Практические занятия***

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие и судейство соревнований.

## **7. Ориентирование и топография**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. 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. Досъемка на растянутой копии топокарты.

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.

### ***Практические занятия***

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

### **8. Соревнования по ориентированию.**

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

### **9. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».**

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

#### ***Изучение района путешествия***

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

#### ***Практические занятия***

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

### **10. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

#### ***Практические занятия***



Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

### **11. 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 (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
  - стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

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

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;

- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

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

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов Действия при наличии

тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

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

### **13. 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 реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

#### *Практические занятия*

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

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

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### *Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

#### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Общая физическая подготовка

#### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Спуск «дюльфером».

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

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

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование:* движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок» Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка:* движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение

«плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступай нем, из положения «плуга\*» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника:* движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и 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.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

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

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т.д.

Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Практические занятия.**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов.

**17.Регламент** Знакомство с регламентом 2019. Требование к участникам соревнований. Требование к снаряжению. Классификация дистанций. Определение результатов. Технические приемы.

### **18 Психология коллектива**

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.

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

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

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

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода.
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение

последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

### *Практические занятия*

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

*Индивидуальные занятия* — оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **20. Техника преодоления препятствий.**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Техника и тактика движения: по дорогам: по ровной и пересеченной местности: по лесу; кустарнику; через завалы; по заболоченной местности; по травянистым, по каменистым и заснеженным склонам.

Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков в разных видах туризма.

Движение в горах, основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», страховка альпенштоком и лыжными палками, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.



Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника вязания узлов и способы их применения.

Переправа через реки, каньоны: выбор места переправы способ прохождения. Страховка и самостраховка во время переправы.

Движение на лыжах по лесу, дорогам и пересеченной местности. Способы переправы. Страховка и самостраховка.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий в зависимости от времени года и подготовки к походу.

### **21. Подготовка туристской группы к походу**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Оформление походной документации. Смета расходов на проведение похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### **Практические занятия.**

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения. Заполнение походной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка снаряжения к походу.

Контрольная работа- составление плана-графика и сметы похода.

**22. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Категорирование похода. Маршрутная книжка. Правила заполнения маршрутной книжки.

Ремонт и сдача снаряжения.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

## Учебно-тематический план занятий

### 5 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1.	Нормативные документы	2	1	1
2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	1	3
3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	11	2	9
4.	Подготовка, проведение и итоги похода	8	-	8
5.	Техника преодоления препятствий	48	5	43
6.	Соревнования по туризму	54	5	49
7.	Ориентирование и топография	10	2	8
8.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
9.	Общественно-полезная работа, охрана природы	5	-	5
10.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-
11.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	16	2	14
12.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	30	2	28
13.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки	10	2	8
14.	Общая и специальная физическая подготовка	44	5	39
15.	Лыжная подготовка	32	4	28
16.	Регламент в дисциплине «Маршрут»	10	6	4
17.	Психологические основы обучения	4	2	2
18.	Психология коллектива	10	2	8
19.	Права и обязанности руководителя группы	10	4	6
20.	Подготовка туристской группы к походу	4	-	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>324</b>	<b>45</b>	<b>279</b>

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневные мероприятия - вне сетки часов.

## Содержание образовательной программы.

### 5 год обучения

#### 1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий путешествий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

2. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение материалов для изготовления снаряжения.

*Практические занятия* Усовершенствование и изготовление самодельного

#### 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание 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 типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### 4. Подготовка, проведение итоги похода.

### *Практические занятия*

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### 5. Техника преодоления естественных препятствий

### *Практические занятия*

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### 6. Соревнования по туризму

Подготовка, участие и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

### *Практические занятия*

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие и судейство соревнований. Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

#### *Практические занятия*

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие и судейство соревнований.

#### 7. Ориентирование и топография

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Корректировка спортивной карты.

#### *Практические занятия*

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

#### 8. Соревнования по ориентированию.

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

9. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

#### *Практические занятия*

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

10. 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 (утонуло, сгорело), нехватка продуктов питания, тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах, стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;

- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков, просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода, выход на маршрут в измененном составе группы, разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи), изменение маршрута в сторону усложнения, неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков, неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата, отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления, нарушения техники страховки и само страховки, отсутствие контроля за ориентированием на маршруте, неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы), слабый контроль физического состояния участников, неверный выбор места привала, ночлега, слабая дисциплина в группе, конфликты.

### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

11. Действия в экстремальных ситуациях, но обеспечению личной и групповой безопасности

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

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

12. 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 реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

### *Практические занятия*

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.



### 13. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### *Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

### 14. Общая физическая подготовка

#### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Спуск «дюльфером».

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

### 15. Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъёмы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Участие в соревнованиях. Движение на лыжах по

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

#### 16. Регламент в дисциплине «Маршрут»

Правила и Кодекс путешественника определяют правила организации, проведения и зачета прохождения туристских спортивных маршрутов. Правила являются обязательными для всех лиц и организаций, которые проводят туристско-спортивные мероприятия спортивного, учебного и иного характера, включающие прохождение категорированных маршрутов и направлены на обеспечение безопасности. Туристско-спортивное мероприятие — это вид деятельности человека, связанный с организацией и прохождением туристского маршрута в природной среде на любых технических средствах и без таковых. Условия и процедура допуска участников к прохождению маршрута. Требования к участникам и руководителям маршрута. Оформление заявочной документации на совершение спортивного маршрута и выпуск на маршрут, Зачет прохождения маршрута. Права и обязанности руководителя и участников

#### 17. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

#### 18. Психология коллектива

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.

#### 19. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

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

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

комплектование группы;

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

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;

- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;

- принятие необходимых мер, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениям и

другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

20. Подготовка туристской группы к походу.

#### **1.4. Прогнозируемые результаты**

После освоения **1 этапа** программы на занятиях кружка, в походах, путешествиях и экскурсиях юные туристы должны научиться:

-Фиксировать наблюдения;

-Вести наблюдения за погодой;

-Ориентироваться на незнакомой местности;

-Делать пешие переходы с грузом;

-Оказывать первую медицинскую помощь;

-Ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, ремонтировать личное и групповое снаряжение.

-Участвовать в соревнованиях 1 класса по туристскому многоборью.

Усвоение программы и участие в походах и в соревнованиях позволит обучающимся выполнить требования на значок «Юный турист России» и получить спортивные разряды.

После освоения **2 этапа** программы учащиеся должны знать и уметь:

- Правила техники безопасности по курсу «Пешеходный туризм»;

- Терминологию, связанную с тематикой курса;

- Основы гигиены туриста;

- Теорию организации и проведения походов;

- Владеть картографическими навыками;

- Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам;

- Уметь подбирать и использовать личное и групповое снаряжение в походе;

- Применять простейшие туристические навыки на практике.

После освоения **3 этапа** программы учащиеся должны знать и уметь:

- Знать теорию организации и проведения походов.

- Знать нормативные документы по туризму

- Регламент проведения спортивных соревнований

- Применять туристические навыки на практике.

- Уметь подготовить маршрутную книжку

- Разработать график движения в походе

- Подготовить отчет по пройденному походу

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

#### Календарный учебный график 2022-2023 учебный год

Группы по годам обучения:		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Продолжительность освоения программы	5 лет				
2	Начало освоения программы	01.09.2022				
3	Окончание освоения программы	31.05.2027				
4	Входной (вводный) мониторинг	15.09.2022				
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)				
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: вторник, четверг; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2021 – 2022 учебный год: 4 ноября — День народного единства; 1- 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.				
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	-				
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года				
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	01.12.2022 25.05.2023				
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	20-31. 05. 2027 г.				

Расписание занятий в 2021/2022 учебном году

Объединения «Спортивный туризм»

Педагог Трушникова Валентина Ивановна

Место проведения занятия (ОУ, адрес): МАОУ СОШ № 68, ул. Тухачевского, 15

Номер группы	Год обучения	четверг	суббота	воскресение
1 группа	1	16:00-19:00	16:00-19:00	11:00-14:00

**2.2. Учебный план.**

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	1 год	324	105	219	Устный опрос, выполнение норм.
2	2 год	324	79	245	Устный опрос, выполнение норм.
3	3 год	324	71	253	Устный опрос, выполнение норм.
4	4 год	324	45	279	Устный опрос, выполнение норм, протоколы соревнований.
5	5 год.	324	45	279	Сбор материалов, выступление, выполнение норм.

### **2.3. Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет, период обучения по программе - 5 лет. Режим занятий - 3 раза в неделю по 3 часа. Занятия проходят в смешанных учебных группах, набор детей осуществляется на основе свободного выбора ребенка, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка для участия в походах и соревнованиях. Освоив эту программу, дети овладевают определенной суммой знаний, умений и навыков, необходимых им в практической жизнедеятельности.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Форма организации учебных занятий - лекции, беседы, практические занятия в спортзале и на местности (в зависимости и от сезона года) экскурсии, учебно-тренировочные походы, участие в спортивных соревнованиях.

Методы организации образовательного процесса: теоретические, практические занятия (в помещении, на местности), самостоятельная работа.

-Теоретические занятия - устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала

-Практические занятия в помещении. Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

-Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

-Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов



преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка).

-Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

### **Формы обучения 1 этапа**

Занятия детского объединения проводятся в основном на местности в виде экскурсии в парк, в музей, учебно-тренировочный поход в лес или подготовки к соревнованиям, лишь небольшая часть в форме лекции и бесед и практических занятий в помещении.

План занятий строится так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту или поход с ночевкой, участие в туристских соревнованиях по туристскому многоборью или в соревнованиях по ориентированию. Одновременно необходимо добиваться, чтобы обучающийся понимал, что ведущей целью занятий в течение года является многодневный или категорийный поход в каникулярное время.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения в данный момент, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута или характера соревнований.

Содержание занятий постоянно усложняются: от беседы о картах и топографических знаках переходим к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем к движению по карте самостоятельно.

Во время учебного процесса основными видами деятельности обучающихся являются: теоретические занятия в сочетании с практической деятельностью. Такого рода занятия проводятся два раза в неделю по расписанию. В каникулярное время основное время занимают учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, практические занятия на местности. Часть практических заданий и необходимых подготовительных

видов работ, таких как: копирование карт, печатание фотографий, изготовление различных походных приспособлений, подготовка личного снаряжения, закупка продовольствия и др., выполняются обучающимися как во время занятий, так и самостоятельно, как домашнее задание. По отдельным темам такого задания могут планироваться консультации.

Многодневный (или категорийный) поход осуществляется во время летних каникул. Сложность и длительность похода зависит от возраста и подготовленности детей, отдаленности района путешествия, материальных затрат и др. условий. Наиболее целесообразными являются летние хорошо спланированные походы по своей области.

#### **Формы обучения 2 этапа.**

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Занятия можно проводить с полным составом объединения, по мере необходимости и малым количеством при подготовке к соревнованиям или к походу.

Порядок изучения тем определяет педагог в зависимости от условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия в рамках реализации программы проводятся с применением наглядных пособий и материалов, использованием новейших методик обучения и ТСО. Основная задача: научиться самостоятельно принимать правильные решения, в случае необходимости уметь оказывать первую помощь, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ» (приказ Министерства образования РФ от 13.07.1992г.),

Практические занятия проводятся как в городе, так и в учебно-тренировочных походах (допустимая продолжительность занятия на местности 8 часов). Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от деятельности объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся.

После каждого года обучения за рамками учебных часов по программе планируется зачетный поход I-II категории сложности, участие обучающихся в многодневном слете, в соревнованиях, в туристском лагере, на сборах. Участие обучающихся в туристских соревнованиях имеют своей целью: подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, приобретению полезных навыков.

### **Формы обучения 3 этапа.**

Этот период обучения предполагает выбор специализации обучающихся в одном или нескольких видах туризма (пешеходный, лыжный, горный) и в судейской подготовке. Для этого необходимо обратить особое внимание на общефизическую подготовку, специально проводить практические занятия на местности и чаще выезжать с учащимися в учебно-тренировочные походы, многодневные походы, участвовать в различных соревнованиях в качестве участников и в судействе соревнований.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обучающиеся должны уметь самостоятельно принимать решения, неукоснительно соблюдать правила проведения соревнований, быть объективными судьями. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в городе. Для проведения занятий можно привлекать опытных судей и туристов.

Юный судья соревнований должен в течение года поработать на различных соревнованиях в различных должностях: секретарь этапа, судья этапа и т.д. В конце четвертого года обучения учащиеся должны совершить поход II - III категории сложности, получить II-III разряд по туристскому многоборью и звание «Юный судья».

Заключительный, 5 год обучения, по дополнительной образовательной программе «Спортивный туризм» направлен на подготовку младших инструкторов по туризму. Младший инструктор должен в полной мере владеть

знаниями, умениями и навыками туриста-участника и помощника руководителя, должен научиться организовывать и доходчиво провести занятия по программе обучения туризму, то есть должен овладеть определенными педагогическими навыками.

Учебная группа «Младший инструктор» комплектуется из числа учащихся, прошедших обучение по программе 2, 3, 4 года обучения («Начальной и средней туристской подготовки», «Средняя туристская подготовка», «Юный судья»). В объединении должно быть не менее 8 человек. Время, отведенное для изучения программы 5 года обучения 324 часа, недельная нагрузка 9 часов.

Занятия по программе «Младший инструктор» заканчиваются участием в зачетном походе III категории сложности или помощником руководителя в менее сложном походе, участием в соревнованиях III класса, получением спортивных разрядов, участием в организации и проведении соревнований и присвоением звания «Младший инструктор детско-юношеского туризма».

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Для организации образовательной деятельности необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных и лыжных походов (палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь);
- Специальное туристское снаряжение (веревка, страховочные системы, карабины и т.д.);
- Измерительные приборы (курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры);
- Тренажеры, спортивные снаряды;
- Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты);
- Ознакомительный и иллюстративный материал (периодическая печать, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, краеведческие отчеты);

- Дидактический материал: настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике;
- Технические средства (компьютер, принтер, сканер, проектор, экран, звуковая система).

#### **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся. Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Спортивный туризм».

Виды аттестации и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Спортивный туризм». Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы «Спортивный туризм» в соответствии с содержанием программы.

### «Аттестация по итогам реализации программы «Спортивный туризм»

Форма аттестации	Периодичность	Цель проведения	Формы проведения	Формы оценивания	Форма фиксации результатов
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача контрольных упражнений	Баллы	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (приложение № 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Устный опрос, участие в соревнованиях, сдача нормативов.	Баллы, места	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (приложение № 1.3), протоколы соревнований.
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия и учебного года	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	Тестовые задания, зачетные походы	Баллы, отчет о походе	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации промежуточных результатов (приложение № 1.4)
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Итоговый экзамен	Зачет	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации итоговых результатов (приложение № 1.5)

## 2.5. Методические и дидактические материалы.

При организации образовательной деятельности по программе «Спортивный туризм» использованы следующие методические и дидактические материалы:

Во время теоретических занятий используются:

- учебный DVD фильм «Спортивный туризм»;
- различная литература – Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере»;
- Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания»;
- И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.»;
- Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста»;
- методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье»;
- методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму»;
- «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма»;
- методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка»;
- методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе»,
- «Рабочая тетрадь по туризму»;
- А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ»;
- В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма».

Компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игра «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни».

Комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы

радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др..

Для занятий по физической подготовке:

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;

- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);

- Учебный фильм «техника конькового хода».

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;

- соревнования – участие в соревнованиях разного уровня.

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:



## 2.6. Список литературы для педагога и учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.-М.,ЦДЮТур МО РФ, 1996г
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.-М., ЦДЮТур РФ, 1994г.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.-М., ЦРИБ «Турист», 1989г.
4. Бринк И.Ю.,Бондарец М.П. Ателье туриста.-М.,ФиС, 1990г.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе.-М., ЦРИБ «Турист», 1983г.
6. Волович В.Г. Академия выживания.-М., ТОЛК, 1996г.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода.-М.,ЦРИБ "Турист",1986г.
8. Григорьев В.Н. Водный туризм.-М.,Профиздат,1990г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,Профиздат, 1997г.
10. О пешеходном туристском путешествии школьников.-М.,ЦРИБ «Турист» 1985г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.-М.,ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.
12. Краткий справочник туриста.-М.,Профиздат, 1985г.
13. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе.-М.,ЦРИБ "Турист",1989г.
14. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.- М., ФиС, 1981г.
15. Лукьянов П.И. Лыжные спортивные походы.-М., ФиС,1988г.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности».-М.,гуманит.изд.центр Владос,2000г.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирования туристско-краеведческих объединений учащихся.-М., ЦДЮТур МО РФ, 1999г.

18. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме.-М., ЦРИБ «Турист», 1990г.
19. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.-М.,ЦРИБ «Турист», 1981г.
20. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе.-М., Педагогика, 1985г.
21. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности.-М.,ЦРИБ «Турист», 1987г.
22. Обеспечение безопасности в водных путешествиях.-М.,ЦРИБ «Турист», 1976г.
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов.-М., Профиздат, 1987г.
24. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников.-М.,ЦРИБ «Турист», 1988г.
25. Рыжавский Г.Я. Биваки.-М.,ЦДЮТур ИО РФ, 1995г.
26. Самодельное туристское снаряжение. Сост.П.И.Лукоянов.-М., ФиС, 1986г.
27. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И.-М., ФиС,1987г.
28. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений.-М.,Просвещение, 1990г.
29. Физическая подготовка туристов.-М.,ЦРИБ «Турист», 1985г.
30. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии.-М.,Профиздат,1986г.
31. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания.-М., ЦДЮТур МО РФ,1996г.
32. Школа альпинизма.-М., ФиС.1989г.
33. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов.-М.,ЦРИБ «Турист». 1990г.

34. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма.-М., ЦРИБ «Турист», 1992г.
35. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС. 1983г.
36. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,ФиС, 1974г.
37. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы.-М.,Профиздат,1975.
38. Энциклопедия туриста.-М.,Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993г.
39. Русский турист. Методическое пособие. -М., ТССР, 1998г.

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## «Бланки аттестации»

### к программе

## «Спортивный туризм»:

### Содержание

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	93
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	94
Приложение 1.3. Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов».	96
Приложение 1.4. «Бланк фиксации промежуточных результатов обучения»	97
Приложение 1.5. «Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы»	98

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
**в \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
ВСЕГО чел.	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
ВСЕГО чел.	

Дата:

Подпись педагога:

**Приложение 1.2**  
к программе «Спортивный туризм»

Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
**туриско-краеведческой направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>1. Теоретическая подготовка</b>										
<b>1.1. Теоретические знания</b>										
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>										
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой										
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>										
<b>2.3. Творческие навыки</b>										
<b>3. Обще-учебные умения и</b>										

<b>навыки:</b>										
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b> - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу										
<b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - умение вести полемику, участвовать в дискуссии										
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы										
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденные; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.										
<b>ИТОГО баллов:</b>										

**Приложение 1.3**  
к программе «Спортивный туризм»

**Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов».**

№	Ф.И.	Контрольные тесты					
		Бег 60м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 500-1000м (мин.сек.)	Бег на лыжах Свободным ходом 1000м (мин. сек.)	Прыжок 5-ой с места	Разгибание рук
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							



**Приложение 1.4**  
к программе «Спортивный туризм»

**Бланк фиксации промежуточных результатов**

№	ФИО	Тест (зачет)	Краеведческая игра (зачет)	Зачетный поход (участие – зачет)	Участие в соревнованиях (участие – зачет)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Приложение 1.5**  
к программе «Спортивный туризм»

**Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы**

№	ФИ	Билет 1 (+/-)	Билет 2 (+/-)	Билет 3 (+/-)	Билет 4 (+/-)	Билет 5 (+/-)	Сдача нормативов (зачет)	Итог
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**  
**«Учебно-методический комплекс»**  
**к программе**  
**«Спортивный туризм»:**

Содержание

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	100
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	103

## Приложение 2.1

к программе «Спортивный туризм»

### Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе туриско-краеведческой направленности

Показатели		Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка:	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
			<u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более 1/2);	5	
			<u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
	<u>1.2. Владение специальной терминологией</u>	Осмысление и правильность использования специальной терминологией	<u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
			<u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	10	
2. Практическая подготовка:	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	- контрольное задание
			<u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	10	
	<u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	
			<u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	10	

	<u>2.3.Творческие навыки</u>	Креативность и выполнение практических заданий	<b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);	<b>5</b>	
			<b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	<b>10</b>	
<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<u>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</u> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе	<b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- анализ - наблюдение
			<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения.</u> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	

	<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	
	<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	<p><b>1</b></p>	
			<p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p>	<p><b>5</b></p>	
			<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	

### Критерии баллов туриско-краеведческой направленности

Высокий (В) уровень	С 46-до 90 баллов
Средний (С) уровень	С 10-до 45 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 9 баллов

### Уровни освоения материала обучающимися

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приёма а различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приёма	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях