

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Нижневартовска  
«Центр детского творчества»

Программа рассмотрена на  
заседании ПМК  
протокол № 3  
от 11. 05. 2022г.

Программа принята на  
педагогическом совете  
приказ № 278  
от «19» 05. 2022г.  
протокол № 3  
от 19. 05. 2022г.

Исполняющий обязанности директора,  
заместителя директора по учебно-  
воспитательной работе  
МАУ ДО г. Нижневартовска «ЦДТ»  
Е.П. Дворник



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ»  
(базовый уровень)  
физкультурно-спортивной направленности**

возраст обучающихся: 10-17 лет  
срок реализации программы: 3 года

**Автор-составитель:**  
Сильченко К.М.  
педагог дополнительного образования  
Год разработки программы – 2022г.

г. Нижневартовск, 2022

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

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (базовый уровень) физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом: Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (статья 12); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 с изменениями, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №10 от 24.03.2021; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.; Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (раздел V), утвержденных приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692 (вступивших в силу с 1 сентября 2022 года); муниципальных правовых актов.

Программа базового уровня обучения предполагает углубленное изучение пешеходного, лыжного, водного туризма, походной подготовки, топографии и ориентирования. Занимаясь по этой программе, воспитанники учатся адекватно оценивать нестандартные ситуации, быстро и правильно принимать решения выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности.

**Актуальность программы «Туризм» (базовый уровень)** заключается в пропаганде здорового образа жизни, особенно необходимой в условиях северного региона, где состояние здоровья детей не всегда удовлетворительное. Туризм - это вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности. Туризм включает в себя умение стоять на лыжах, передвигаться пешком, путешествовать с рюкзаком за плечами.

Большое место в программе занимают занятия обучающихся спортивным туризмом – это молодой вид спорта, который позволяет детям и подросткам овладеть навыками, необходимыми для безопасного передвижения по пересеченной местности, преодоления сложного природного рельефа. Спортивный туризм – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Данный вид спорта требует высокого уровня владения техническими навыками, характерными для туризма спортивного. Он зрелищен и чрезвычайно динамичен, что требует специальной физической и тактической подготовки.

**Отличительная особенность программы** заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. В реализации программы используются комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости и структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период.

#### **Адресат программы.**

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

#### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа базового уровня рассчитана на 3 года обучения (1 год - 9 месяцев). Объем учебных часов в неделю – 6 часов, общий объем учебных часов в год – 216 часов. Общий объем учебных часов по программе составляет 648 часов.

#### **Форма обучения.**

Формы организации деятельности обучающихся на занятии - групповая (работа в команде), фронтальная (работа в связке), индивидуальная. Занятия проходят в форме матчевых встреч, учебных тренировок, соревнований и др. Форма проведения занятий – очная. В случае неблагоприятных эпидемиологической обстановки (карантина) или активированных дней занятия могут проводиться в дистанционном формате.

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

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12-15 человек; второй год обучения – 10-12 человек; третий – 8-10 человек. Уменьшение числа обучающихся в группах объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала в работе с обучающимися в связках и группах.

Первый и второй год обучения – это базовая туристская подготовка. На этом этапе обучающиеся получают более глубокие знания, умения и навыки по туризму, участвуют в соревнованиях муниципального уровня, совершают двух, трех дневные походы.

Программа третьего года обучения – этап углубленного изучения и совершенствования знаний, умений и навыков по спортивному туризму, выполнения спортивных разрядов, участия в соревнованиях высокого уровня и категорийных походах.

#### **Режим занятий.**

Занятия для обучающихся всех годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора в коллектив: принимаются обучающиеся, закончившие программу «Туризм» (начальный уровень), ребята, подходящие по возрасту и сдавшие нормативы и тестирование. Ограничения связаны лишь с серьезными заболеваниями, поэтому необходимым условием для приема в детское объединение является предоставление медицинской справки о состоянии здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ туризма.

#### **Задачи:**

##### *Предметные:*

- способствовать закреплению знаний, умений и навыков по туристской подготовке, технике и тактике спортивного туризма;
- закрепить знания, умения, навыки по безопасной жизнедеятельности, способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
- внедрять эффективную систему подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму.

##### *Метапредметные:*

- научить обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения;
- научить разрабатывать индивидуальный двигательный режим, самостоятельно подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;
- развивать координацию, скорость реакции, общую физическую выносливость;
- развивать способности управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

##### *Личностные УУД:*

- воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;
- формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов					
		1 год		2 год		3 год	
		Т	П	Т	П	Т	П
<b>I. Введение</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	0	1	1	1	1
<b>II. Основы туристской подготовки</b>		<b>10</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>13</b>
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	0	6	-	-	-	-
2.2	Подготовка к походу, путешествию	2	4	1	3	-	-
2.3	Движение в походе	2	6	1	3	-	-
2.4	Техника и тактика в туристском походе	-	-	1	1	-	-
2.5	Действия группы в аварийных ситуациях	-	-	1	3	-	-
2.6	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	-	-	2	2	-	-
2.7	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	-	-	1	1	-	-
2.8	Профилактика опасностей в походе	2	2	-	-	-	-
2.9	Организация бивачных работ	2	6	0	2	-	-
2.10	Питание в туристском походе.	2	4	1	3	-	-
2.11	Техника преодоления естественных препятствий	-	-	1	1	1	3
2.12	Распределение обязанностей в группе	-	-	1	3	-	-
2.13	Элементы поисково-спасательных работ	-	-	-	-	2	10
<b>III. Топография и ориентирование</b>		<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
3.1	Топографическая и спортивная карта	0	4	0	4	-	-
3.2	Топографические знаки	0	2	-	-	-	-
3.3	Компас. Работа с компасом	0	4	0	4	0	4
3.4	Измерение расстояний	0	4	-	-	-	-
3.5	Способы ориентирования	0	2	0	2	0	2
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	0	2	0	2	-	-
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут	0	2	-	-	-	-
3.8	Топографическая съемка, корректировка карт	-	-	-	-	1	3
3.9	Ориентирование в сложных условиях	-	-	-	-	1	5
<b>IV. Краеведение</b>		<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
4.1	Изучение района путешествия	1	1	0	2	-	-
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	0	4	0	4	-	-

<b>V. Обеспечение безопасности</b>		3	7	4	6	3	7
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	1	3	2	0	1	1
5.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	-	-	-
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	0	2	0	2	0	2
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	1	1	1	1	0	2
5.5	Приемы транспортировки пострадавшего	-	-	1	3	1	1
5.6	Экстремальные ситуации в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ	-	-	-	-	1	1
<b>VI. Общая физическая подготовка</b>		2	48	1	55	1	49
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	2	0	-	-	-	-
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	0	12	0	12	0	10
6.3	Спортивные игры	0	8	0	6	0	4
6.4	Силовая подготовка	0	10	0	12	0	10
6.5	Кроссовая подготовка	0	12	0	12	0	10
6.6	Тестирование	0	6	0	2	-	-
6.7	Лыжная подготовка	-	-	1	11	0	10
6.8	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	-	-	-	-	1	5
<b>VII. Специальная туристская подготовка</b>		11	79	16	82	18	104
8.1	Специальное личное снаряжение	1	3	1	1	-	-
8.2	Узлы, способы завязывания, применение	2	6	1	1	-	-
8.3	Работа с веревками	0	12	0	8	-	-
8.4	Работа с карабинами	0	10	0	4	-	-
8.5	Личное прохождение этапов	4	22	4	32	2	40
8.6	Командное прохождение этапов	4	22	2	20	2	28
8.7	Промежуточная аттестация	0	2	0	2	0	2
8.8	Итоговая аттестация	0	2	0	2	0	2
8.9	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	-	-	6	0	4	0
8.10	Наведение этапов	-	-	2	6	4	12
8.11	Тактика прохождения дистанции	-	-	6	0	4	8
8.12	Страховка и сопровождение	-	-	-	-	2	12
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>187</b>	<b>32</b>	<b>82</b>	<b>28</b>	<b>188</b>
<b>Всего</b>		<b>216</b>			<b>216</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Цель 1 года обучения** - закрепление знаний, умений и навыков по основам начальной туристской подготовки.

#### **Задачи**

1. Отрабатывать умения и навыки, необходимые для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий.
2. Формировать у обучающихся мотивы и потребности в регулярных занятиях спортом и туризмом.
3. Воспитывать самостоятельность, трудолюбие.

**По окончании 1 года обучения обучающиеся должны:**

1. Знать способы преодоления естественных препятствий.
2. Иметь навык прохождения дистанции 2 класса по спортивному туризму.
3. Научатся вязать 5 туристских узлов.

### Краткое содержание программного материала первого года обучения

#### **I. Введение.**

##### **1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.**

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

#### **II. Основы туристской подготовки.**

##### **2.1 Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

##### **Практические занятия**

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

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

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

##### **Практические занятия**

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

##### **2.3 Движение в походе.**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по

травянистым склонам.

### ***Практические занятия***

#### **2.4 Профилактика опасностей и травм в походе.**

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

### ***Практическое занятие***

#### **2.5 Организация бивачных работ.**

Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

### ***Практическое занятие***

Установка палатки, разведение костра.

#### **2.6 Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **III. Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта.**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **3.2. Топографические знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **3.3. Компас. Работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и

визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

#### ***Практические занятия***

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

#### **3.4. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **3.5. Способы ориентирования.**

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

#### **3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

#### **3.7. Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут



истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### ***Практические занятия***

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

### **IV. Краеведение**

#### **4.1. Изучение района путешествия.**

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **V. Обеспечение безопасности**

#### **5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.**

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 при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия***

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и

работоспособность спортсменов.

### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.4. Основные приемы оказания первой помощи.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **VI. Общая физическая подготовка**

### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

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

### **6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

### ***Практические занятия***

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

### **6.3. Спортивные игры.**

### ***Практические занятия***

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

### **6.4. Силовая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

### **6.5. Кроссовая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Кросс по пересеченной местности.

### **6.6. Тестирование.**

### ***Практические занятия***

Сдача нормативов.

## **VII. Специальная туристская подготовка**

### **8.1. Специальное личное снаряжение.**

Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

#### ***Практическое занятие***

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

### **8.2. Узлы, способы их завязывания, применение.**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

#### ***Практическое занятие***

Вязка узлов и применение их по назначению.

### **8.3. Работа с веревками.**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

#### ***Практическое занятие***

Бухтовка и маркировка верёвки.

### **8.4. Работа с карабинами.**

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

#### ***Практическое занятие***

Применение карабинов.

### **8.5. Личное прохождение этапов.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

### **8.6. Командное прохождение этапов.**

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

### **8.7. Промежуточная аттестация.**

#### ***Практическое занятие***

Проведение тестирования, соревнований.

### **8.8. Итоговая аттестация.**

#### ***Практическое занятие***

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель 2 года обучения** - закрепление знаний, умений и навыков по основам туристской подготовки.

#### **Задачи:**

1. Закрепить базовые знания, умения по начальной туристской подготовке, основам безопасности жизнедеятельности, способности выживать в экстремальных ситуациях;
2. Способствовать формированию у обучающихся мотивов и потребностей в регулярных занятиях спортом и туризмом;

3. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, формирование мотива общественно-полезной деятельности.

**По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:**

1. Уметь вязать 8 туристских узлов.
2. Расширить представление об ориентировании при помощи компаса и карты.
3. Иметь навык обозначения бивачного места во время похода.

## **Краткое содержание программного материала второго года обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.**

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Основы туристской подготовки**

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

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **2.2 Движение в походе.**

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **2.3 Организация бивачных работ.**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### **2.4 Питание в туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **2.5 Техника и тактика в туристском походе.**

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. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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 местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, 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: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **2.6 Действия группы в аварийных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### ***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **2.7 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### ***Практические занятия***

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

## **2.8 Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.**

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

### ***Практические занятия***

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

## **2.9 Техника преодоления естественных препятствий.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

## **2.10 Распределение обязанностей в группе.**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

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

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Топографическая и спортивная карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **3.2. Компас. Работа с компасом.**

Компас, правила пользования им. 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.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **3.3. Способы ориентирования. Измерение расстояний.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия 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 при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **3.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути,

поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им 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.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **4. Краеведение**

#### **4.1. Изучение района путешествия.**

##### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

##### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

### **5. Обеспечение безопасности**

#### **5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальных ситуаций в природной среде.**

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. Опасности 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. Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### **5.2. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке 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 из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов

самомассажа.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **5.4. Основные приемы оказания первой помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

##### ***Практические занятия***

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

#### **6. Общая физическая подготовка**

##### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

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

##### **6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

##### ***Практические занятия***

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

##### **6.3. Спортивные игры.**

##### ***Практические занятия***

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

##### **6.4. Силовая подготовка.**

##### ***Практические занятия***

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

##### **6.5. Кроссовая подготовка.**

##### ***Практические занятия***

Кросс по пересеченной местности.

##### **6.6. Лыжная подготовка.**

Воздействие воздуха. Сопrotивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви.

##### **6.7. Тестирование.**

##### ***Практические занятия***

Сдача нормативов.

#### **8. Специальная туристская подготовка**

##### **8.1. Специальное личное снаряжение.**

Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

##### ***Практическое занятие***

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

### **8.2. Узлы, способы их завязывания, применение.**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

#### ***Практическое занятие***

Вязка узлов и применение их по назначению.

### **8.3. Работа с веревками.**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

#### ***Практическое занятие***

Бухтовка и маркировка верёвки.

### **8.4. Работа с карабинами.**

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

#### ***Практическое занятие***

Применение карабинов.

### **8.5. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **8.6. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».**

Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

#### ***Практическое занятие***

Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

### **8.7. Полигоны по спортивному туризму.**

#### ***Практическое занятие***

Отработка техники прохождения этапов на разных видах дистанций.

### **8.8. Личное прохождение этапов.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

### **8.9. Командная работа на этапах.**

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

### **8.10. Командное прохождение дистанции.**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

#### ***Практическое занятие***

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

### **8.11. Наведение этапов.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

#### ***Практическое занятие***

Организация этапов.

### **8.12. Тактика прохождения дистанции.**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

#### ***Практическое занятие***

Составление тактического плана прохождения дистанции.

### **8.13. Подведение итогов туристских соревнований.**

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

### **8.14. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».**

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

#### ***Практическое занятие***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **8.15. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».**

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

#### ***Практическое занятие***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **8.16. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».**

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

#### ***Практическое занятие***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **8.17. Туристские слеты.**

Виды входящие в программу туристских слетов.

#### ***Практическое занятие***

Участие в туристском слете в качестве участников.

### **8.18. Промежуточная аттестация.**

#### ***Практическое занятие***

Проведение тестирования, соревнований.

### **8.19. Итоговая аттестация.**

#### ***Практическое занятие***

Проведение тестирования, контрольных тренировок.

## **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель 3 года обучения** - совершенствование знаний, специальных умений и навыков по спортивному туризму.

#### **Задачи:**

1. Развить знания, умения и навыки по туристской подготовке.
2. Сформировать и развить основы безопасности жизнедеятельности, способности выживать в экстремальных ситуациях.
3. Воспитать самостоятельность, трудолюбие, формирование мотива общественно-полезной деятельности.

**По окончании 3 года обучения обучающиеся должны:**

1. Уметь вязать 10 туристских узлов.
2. Расширить представления об ориентировании при помощи компаса и карты.
3. Иметь представление о действиях группы в случае потери карты.

4. Владеть навыками действий на маршруте в случае аварийной ситуации.

## **Краткое содержание программного материала третьего года обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.**

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Основы туристской подготовки**

#### **2.1 Техника преодоления естественных препятствий.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### **2.2 Элементы поисково-спасательных работ.**

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

#### ***Практическое занятие***

Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Компас. Работа с компасом.**

Компас, правила пользования им. 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.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования нахождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **3.2. Способы ориентирования.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия 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 при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

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 (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### **3.4. Ориентирование в сложных условиях.**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

#### ***Практические занятия***

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1. Экстремальных ситуаций в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ.**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

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

#### ***Практические занятия***

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

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

### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, 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. Опасности 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. Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке 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 из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### **4.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.6 Основные приемы оказания первой помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### ***Практические занятия***

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

### **5. Общая физическая подготовка**

#### **5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

#### ***Практические занятия***

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.;

Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

## **5.2. Спортивные игры.**

### ***Практические занятия***

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

## **5.3. Силовая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

## **5.4. Кроссовая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Кросс по пересеченной местности.

## **5.5. Упражнения для развития силы отдельных групп мышц.**

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

### ***Практические занятия***

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **5.6. Лыжная подготовка.**

Воздействие воздуха. Спротивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви.

## **6. Специальная физическая подготовка**

### **6.1. Личное прохождение этапов.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

#### ***Практическое занятие***

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

### **6.2. Командное прохождение дистанции.**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

#### ***Практическое занятие***

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

### **6.3. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.4. Наведение этапов.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.



### ***Практическое занятие***

Организация этапов.

#### **6.5. Страховка и сопровождение.**

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

### ***Практическое занятие***

Организация страховки и сопровождения.

#### **6.6. Тактика прохождения дистанции.**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

### ***Практическое занятие***

Составление тактического плана прохождения дистанции.

#### **6.7. Промежуточная аттестация.**

### ***Практическое занятие***

Проведение тестирования, соревнований.

#### **6.8. Итоговая аттестация.**

### ***Практическое занятие***

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Предметные УУД:***

- знать основы туристской подготовки, техники и тактики спортивного туризма, безопасной жизнедеятельности (приложение 1);
- уметь быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
- показывать динамику развития физических качеств - координацию, скорость реакции, общую физическую выносливость;

### ***Метапредметные:***

#### ***Уметь***

- обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, самостоятельно подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;
- управлять способностями управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

### ***Личностные УУД:***

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и волю в достижении поставленных целей.
- проявлять толерантное отношение друг к другу;
- осуществлять самооценку на основе критериев успешности.

По итогам первого года обучения, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и соревнованиях «Школа безопасности» на муниципальном уровне.

По итогам второго года обучения, не менее 20 % обучающихся в объединении должны выполнить юношеские разряды по спортивному туризму. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и соревнованиях «Школа безопасности» на муниципальном уровне.

При освоении базового уровня программы, обучающиеся должны приобрести определенный минимум знаний, умений и навыков.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Сроки проведения занятия		Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
	месяц	неделя			всего	теория	практика		
1	Сентябрь	1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	Учебное занятие	2	2	-	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
2	Сентябрь Октябрь Март Апрель	1-4	Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	6	0	6	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
3	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май	1-4	Подготовка к походу, путешествию	Учебные занятия, практическое занятие	6	2	4	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
4	Сентябрь Март Апрель Май	1-4	Движение в походе	Учебные занятия, практическое занятие	8	2	6	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
5	Сентябрь Октябрь Апрель Май	1-4	Организация бивачных работ	Учебные занятия, практическое занятие	8	2	6	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
6	Март Апрель	1-4	Питание в туристском походе	Учебные занятия, практическое занятие	6	2	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
7	Март Апрель Май	1-4	Профилактика опасностей в походе	Учебные занятия, практическое занятие	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
8	Апрель Май	1-4	Топографическая и спортивная карта	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
9	Апрель Май	1-4	Топографические знаки	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
10	Апрель Май	1-4	Компас. Работа с компасом	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
11	Апрель Май	1-4	Измерение расстояний	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
12	Апрель Май	1-4	Способы ориентирования	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
13	Апрель	1-4	Ориентирование по	Практическое	2	0	2	Анализ	Кабинет

	Май		местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	занятие				процесса практической деятельности	тур.клуба
14	Апрель Май	1-4	Ориентирование по горизонту, азимут	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Улица
15	Март Апрель	1-2	Изучение района путешествия	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
16	Март Апрель	1-2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Улица
17	Октябрь Ноябрь	1-2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
18	Сентябрь	2-3	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
19	Январь	2-3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Врачебно-физкультурный диспансер
20	Декабрь	1-2	Основные приемы оказания первой помощи	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
21	Ноябрь	1-2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	Учебные занятия, практическое занятие	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
22	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Практическое занятие	12	0	12	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
23	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Спортивные игры	Практическое занятие	8	0	8	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
24	Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Силовая подготовка	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
25	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Март, Май	1-4	Кроссовая подготовка	Практическое занятие	12	0	12	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
26	Сентябрь, Январь,	1-4	Тестирование	Учебные занятия,	6	6	0	Беседа, наблюдение,	Кабинет тур.клуба

	Май							опрос	
27	Сентябрь	1-2	Специальное личное снаряжение	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
28	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь	1-4	Узлы, способы завязывания, применение	Учебные занятия, практическое занятие	8	2	6	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, спортивный зал, улица
29	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Март, апрель, Май	1-4	Работа с веревками	Практическое занятие	12	0	12	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, спортивный зал, улица
30	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Март, апрель, Май	1-4	Работа с карабинами	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, спортивный зал, улица
31	Сентябрь,	1-4	Личное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	26	4	22	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
32	Ноябрь, Декабрь, Январь, Март,	1-4	Командное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	26	4	22	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
33	Январь	2-3	Промежуточная аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
34	Май	3-4	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
<b>ИТОГО</b>					<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>		

### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Сроки проведения занятия		Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
	месяц	неделя			всего	теория	практика		
1	Сентябрь	1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	Учебное занятие	2	1	1	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба

3	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май	1-4	Подготовка к походу, путешествию	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
4	Сентябрь Март Апрель Май	1-4	Движение в походе	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
5	Сентябрь Октябрь Апрель Май	1-4	Организация бивачных работ	Учебные занятия, практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
6	Март Апрель	1-4	Питание в туристском походе	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
7	Март Апрель	1-2	Техника и тактика в туристском походе	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
8	Ноябрь, Февраль	1-3	Действия группы в аварийных ситуациях	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
9	Октябрь Апрель Май	1-4	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Учебные занятия, практическое занятие	4	2	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
10	Декабрь, Январь	1-2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
11	Сентябрь Октябрь	1-2	Техника преодоления естественных препятствий	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
12	Март Апрель Май	1-3	Распределение обязанностей в группе	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
13	Апрель Май	1-4	Топографическая и спортивная карта	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
14	Апрель Май	1-4	Компас. Работа с компасом	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
15	Апрель Май	1-4	Способы ориентирования	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
16	Апрель Май	1-4	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
17	Март Апрель	1-2	Изучение района путешествия	Учебные занятия, практическое занятие	2	0	2	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба

18	Март Апрель	1-2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Улица
19	Октябрь Ноябрь	1-2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	Учебные занятия, практическое занятие	2	2	0	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
20	Декабрь	2-3	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
21	Январь	2-3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Врачебно-физкультурный диспансер
22	Декабрь	1-2	Основные приемы оказания первой помощи	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
23	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Практическое занятие	12	0	12	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
24	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Спортивные игры	Практическое занятие	6	0	8	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
25	Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Силовая подготовка	Практическое занятие	12	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
26	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Март, Май	1-4	Кроссовая подготовка	Практическое занятие	12	0	12	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
27	Ноябрь, Декабрь, Февраль, Март, Апрель	1-4	Лыжная подготовка	Практическое занятие	12	1	11	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Улица
28	Май	1-4	Тестирование	Учебные занятия,	2	0	2	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
29	Сентябрь	1-2	Специальное личное снаряжение	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
30	Сентябрь, Октябрь,	1-4	Узлы, способы завязывания,	Учебные занятия, практическое	2	1	1	Беседа, наблюдение,	Кабинет тур.клуба,

	Ноябрь		применение	занятие				анализ процесса практической деятельности	спортивный зал, улица
31	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Март, апрель, Май	1-4	Работа с веревками	Практическое занятие	8	0	8	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, спортивный зал, улица
32	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Март, Апрель, Май	1-4	Работа с карабинами	Практическое занятие	4	0	4	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, спортивный зал, улица
33	Сентябрь, Декабрь, Январь,	1-3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	Практическое занятие	6	6	0	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
34	Сентябрь	1-4	Личное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	36	4	32	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
35	Ноябрь, Декабрь, Январь, Март,	1-4	Командное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	22	2	20	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
36	Сентябрь, Май	1-4	Наведение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	8	2	6	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
37	Декабрь, Январь,	1-4	Тактика прохождения дистанция	Учебные занятия, практическое занятие	6	6	0	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
38	Январь	2-3	Промежуточная аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
39	Май	3-4	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
<b>ИТОГО</b>					<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>		

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Сроки проведения занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
				вс	сг	т ео		

	месяц	неделя							
1	Сентябрь	1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	Учебное занятие	2	1	1	Беседа, опрос	Кабинет тур.клуба
2	Сентябрь Октябрь Март	1-4	Техника преодоления естественных препятствий	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, опрос	Улица
3	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май	1-4	Элементы поисково-спасательных работ	Учебные занятия, практическое занятие	12	2	10	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
4	Апрель Май	1-4	Компас. Работа с компасом	Практическое занятие	4	0	4	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица
5	Апрель Май	1-4	Способы ориентирования	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
6	Апрель Май	2-3	Топографическая съемка, корректировка карты	Учебные занятия, практическое занятие	4	1	3	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба, улица
7	Апрель Май	1-2	Ориентирование в сложных условиях	Учебные занятия, практическое занятие	6	1	5	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба, улица
8	Октябрь Ноябрь	3-4	Экстремальные ситуации в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
9	Октябрь Ноябрь	1-2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
10	Декабрь	2-3	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебные занятия, практическое занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
11	Январь	2-3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Врачебно-физкультурный диспансер
12	Декабрь	1-2	Основные приемы оказания первой помощи	Учебные занятия, практическое занятие	2	0	2	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба
13	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица



14	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Спортивные игры	Практическое занятие	4	0	4	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
15	Декабрь, Январь, Апрель, Май	1-4	Силовая подготовка	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
16	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Март, Май	1-4	Кроссовая подготовка	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
17	Ноябрь, Декабрь, Февраль, Март, Апрель	1-4	Лыжная подготовка	Практическое занятие	10	0	10	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Улица
18	Ноябрь, Декабрь, Февраль, Март, Апрель	1-4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	Учебные занятия, практическое занятие	6	1	5	Наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
19	Сентябрь, Декабрь, Январь,	1-3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	Практическое занятие	4	4	0	Беседа, наблюдение, опрос	Кабинет тур.клуба
20	Сентябрь	1-4	Личное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	42	2	40	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
21	Ноябрь, Декабрь, Январь, Март,	1-4	Командное прохождение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	30	2	28	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
22	Сентябрь, Май	1-4	Наведение этапов	Учебные занятия, практическое занятие	16	4	12	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
23	Декабрь, Январь,	1-4	Тактика прохождения дистанция	Учебные занятия, практическое занятие	12	4	8	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Спортивны й зал, улица
24	Ноябрь, Декабрь, Февраль, Март, Апрель	1-4	Страховка и сопровождение	Учебные занятия, практическое занятие	14	2	12	Беседа, наблюдение, анализ процесса практической деятельности	Кабинет тур.клуба, улица, спортивный зал
25	Январь	2-3	Промежуточная аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса	Спортивны й зал, улица

								практической деятельности	
26	Май	3-4	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	0	2	Анализ процесса практической деятельности	Спортивный зал, улица
<b>ИТОГО</b>					<b>216</b>	<b>18</b>	<b>188</b>		

### Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение:*

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Стол ученический	шт.	2
2.	Стул	шт.	15
3.	Пачка бумаги А4	шт.	3
4.	Ручка	шт.	30
5.	Карандаш	шт.	30
6.	Мат гимнастический	шт.	4
7.	Комплект карточек по краеведению	комплект	5
8.	Рулетка	шт.	1
9.	Веревка основная	метр.	200
10.	Индивидуальная страховочная система	шт.	15
11.	Каска защитная	шт.	15
12.	Карабин туристский автомат	шт.	45
13.	Карабин туристский стальной	шт.	20
14.	Спусковое устройство	шт.	15
15.	Жумар	шт.	15
16.	Лыжи	пара	15
17.	Палки	пара	15
18.	Коврик	шт.	15
19.	Рюкзак	шт.	15
20.	Палатка	шт.	3
21.	Котел туристский	шт.	2
22.	Тент	шт.	2
23.	Ремонтный набор	шт.	2
24.	Учебные стенды «Туристские узлы»	шт.	2
25.	Спортивная карта	шт.	45
26.	Компас	шт.	15
27.	Условные знаки топографических спортивных карт	комплект	5
28.	Призма со стойкой	шт.	12
29.	Компостер	шт.	12

#### *Кадровое обеспечение:*

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное образование в соответствии с профилем деятельности или прошедший специальную переподготовку, требований к квалификационной категории и стажу работы нет.

#### *Мотивационные условия:*

Формированию и развитию мотива к учебной деятельности в процессе реализации программы «Туризм» способствует смена видов деятельности. Используются различные

игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные технологии. Большое значение имеет система поощрения.

### Формы аттестации

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, тестирования, контрольных срезов, участия в соревнованиях и походах. На каждом году обучения проводится начальная, промежуточная, итоговая диагностика по отслеживанию уровня освоения обучающимися специальных способностей, физических качеств: гибкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств (приложение 1). Отслеживается динамика развития специальных способностей (приложение 2). В зависимости от успешности овладения знаниями умениями навыками корректируется нагрузка для каждого обучающегося. Подбирается индивидуальный комплекс упражнений для дальнейшего совершенствования техники.

#### Методы отслеживания результатов:

- опрос;
- тематические беседы;
- наблюдение;
- диагностические исследования;
- участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня;
- итоговое занятие.

#### Формы подведения итогов реализации программы:

- эстафеты;
- конкурсы;
- викторина;
- проблемные задания;
- соревнования;
- игра на преодоление препятствий;
- походы;
- туристско-спортивные сборы.

### Оценочные материалы

#### Контрольно-измерительные материалы

##### 1 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	<u>Организация бивачных работ:</u> 3 балла - Разведение костра при использовании 1-ой спички.	<u>Организация бивачных работ:</u> 2 балла - Разведение костра при использовании 2-х спичек;	<u>Организация бивачных работ:</u> 1 балл – Разведение костра при использовании 3-х и более спичек;	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса. 3 балла - Найдены все 12 контрольных	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса. 2 балла - Найдено	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса.	Контрольное задание

		пунктов	10 контрольных пунктов	1 балл - Найдено менее 8 контрольных пунктов	
3.	Краеведение	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 3 балла – Подготовлено не менее 3 различных докладов	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 2 балла – Подготовлено не менее 2 различных докладов	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 1 балл – Подготовлен 1 доклад	Контрольное задание
4.	Обеспечение безопасности	3 балла – Знание не менее 3 комплексов гимнастики	2 балла – Знание не менее 2 комплексов гимнастики	1 балл – Знание 1 комплекса гимнастики	Контрольное задание
5.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:30 минут Девочки – менее 11:30 минут	2 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 10 минут Девочки – менее 12 минут	1 балл - Бег 2 км. Мальчики - менее 10:25 минут Девочки – менее 12:30 минут	Наблюдение
6.	Специальная туристская подготовка	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 3 балла - Умение завязывать более 9 узлов	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 2 балла - Умение завязывать 6-9 узлов	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 1 балл - Умение завязывать менее 6 узлов	Контрольное задание

### 2 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	3 балла - Установка палатки менее 5 минут.	2 балла - Установка палатки от 5 до 10 минут;	1 балл – Установка палатки более 10 минут;	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 3 балла - Найдены все 12 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 2 балла - Найдено 10 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 1 балл - Найдено менее 8 контрольных пунктов	Контрольное задание
3.	Краеведение	3 балла – Собрано не менее 5 гербариев	2 балла – Собрано не менее 3 гербариев	1 балл – Собран 1 гербарий	Контрольное задание

4.	Обеспечение безопасности	Изготовление носилок, 3 балла – Носилки изготовлены менее 5 минут	Изготовление носилок, 2 балла – Носилки изготовлены от 5 до 8 минут	Изготовление носилок, 1 балл – Носилки изготовлены более 8 минут	Контрольное задание
5.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9 минут Девочки – менее 11 минут	2 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:30 минут Девочки – менее 11:40 минут	1 балл - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:55 минут Девочки – менее 12:00 минут	Контрольное задание
6.	Специальная туристская подготовка	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 3 балла - Умение завязывать 6 узлов за 3 минуты.	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 2 балла - Умение завязывать 6 узлов от 3 до 6 минут	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 1 балл - Умение завязывать 6 узлов за 6 и более минут	Контрольное задание

### 3 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	Подача сигналов бедствия 3 балла – Знание более 15 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 2 балла – Знание не менее 12 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 1 балл – Знание не менее 8 сигналов бедствия.	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 3 балла – Определение 8 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 2 балла – Определение не менее 5 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 1 балл – Определение не менее 3 точек.	Контрольное задание
3.	Обеспечение безопасности	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.	Контрольное задание

		3 балла – Умение называть 10 лекарственных растений.	2 балла – Умение называть не менее 7 лекарственных растений.	1 балл – Умение называть не менее 5 лекарственных растений.	
4.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 6:50 минут Девочки – менее 7:15 минут	2 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:05 минут Девочки – менее 8:30 минут	1 балл - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:20 минут Девочки – менее 8:55 минут	Контрольное задание
5.	Специальная физическая подготовка	Бег в гору 1 км 3 балла - Мальчики - менее 5 минут Девочки – менее 6 минут	Бег в гору 1 км 2 балла - Мальчики - менее 6:30 минут Девочки – менее 7:30 минут	Бег в гору 1 км 1 балл - Мальчики – не более 8 минут Девочки – не более 10 минут	Контрольное задание
6.	Специальная туристская подготовка	<b>Наведение этапов.</b> Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 3 балла – Умение наводить все перечисленные этапы.	<b>Наведение этапов.</b> Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 2 балла – Умение наводить 4 перечисленных этапов.	<b>Наведение этапов.</b> Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 1 балл – Умение наводить не менее 2 перечисленных этапов.	Контрольное задание

#### Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения						Итоговая аттестация за весь период обучения	Уровень освоения программы
		1 год		2 год		3 год			
		1*	2*	1*	2*	1*	2*		
1.									
2.									
3.									
4.									

1\* Промежуточная аттестация за первое полугодие

2\* Итоговая аттестация за второе полугодие

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

## Методические материалы

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

### 1. Методы организации и осуществления образовательного процесса:

#### *Словесные:*

- устное изложение материала;
- беседа, объяснение;
- обсуждение задания с вариантами преодоления препятствий;
- анализ прохождения дистанции.

#### *Наглядные:*

- показ видеоматериалов прохождения технических этапов;
- показ приемов преодоления этапов;
- пример или образец.

#### *Практические:*

- отработка технических приемов;
- физические упражнения;
- специальные упражнения;
- соревнования, слеты, сборы, походы и т.д.

### 2. Методы стимулирования и мотивации обучения:

- методы стимулирования и мотивации интереса к обучению: познавательные игры, соревнования, состязания, походы, туристские сборы и другое;
- методы стимулирования долга и ответственности: убеждение в значимости учения, предъявления определённых требований, задания с выполнением требований, поощрения и порицания.

3. Методы устного контроля и самоконтроля в обучении: ведение дневников самоконтроля, опрос по выполнению домашнего задания.

Занятие по типу может быть: комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, тренировочным и др.

#### **Дидактическое обеспечение программы:**

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов: объёмный (туристское снаряжение – палатки, спальные мешки, котлы, страховочные системы и др.); картинно-динамический (фотоматериалы); смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.).

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом, в зависимости с возрастными и психологическими особенностями обучающихся, уровнем их развития и способностями.

## Список литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / В.П. Голованов. – М.: Владос, 2004. – 239 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
4. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
5. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
6. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания/А.А. Ильичев. – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – 491 с.
7. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
8. Константинов Ю.С. Туристская игротка: учеб.-метод. Пособие/ Ю.С. Константинов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 30 с.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
10. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
11. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
12. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-лыжные», Туристско-спортивный союз России, 2011.
13. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные», Туристско-спортивный союз России, 2011.
14. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «маршрут», Туристско-спортивный союз России, 2010.
15. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
16. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
17. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста/Тамм Е.И.- М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия» 1993.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
19. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
20. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм/ - М.: Издательство "Советский спорт" 2002.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.



№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.2.	Организация бивачных работ	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.3.	Распределение обязанностей в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.4.	Движение в походе. Техника преодоления естественных препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.5.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.	Техника движения и преодоления препятствий.
1.6.	Действия группы в аварийных ситуациях	Условия, затрудняющие нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.	Умения выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.
1.7.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.
1.8.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.9.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
<b>2. Топография и ориентирование</b>			

2.1.	Топографическая и спортивная карта	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Топографические знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.4.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.5.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
2.7.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Обеспечение безопасности</b>			
4.1.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
4.2.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

4.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4.5.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
<b>5. Общая физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
<b>6. Специальная туристская подготовка</b>			
6.1.	Узлы, способы завязывания, применение	Названия узлов, способы их завязывания, применение в различных ситуациях.	Правильно завязывать основные узлы, применяемые в спортивном туризме.
6.2.	Личное прохождение этапов		Без ошибок проходить различные этапы из туристской полосы препятствий.
6.3.	Специальное личное и групповое снаряжение	Название и применение специального снаряжения.	Применять специальное снаряжение в различных ситуациях.
6.4.	Работа с веревками	Применение веревок различного диаметра и состава.	Бухтовка, маркировка, метание веревки на дальность и меткость.
6.5.	Работа с карабинами	Названия частей карабинов. Виды карабинов.	Правильно использовать карабины.
6.6.	Командное прохождение дистанции	Тактическая работа на дистанции.	Распределять работу каждого члена команды на протяжении дистанции.
6.7.	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	Изучить правила вида спорта «Спортивный туризм».	
6.8.	Наведение этапов	Технические и тактические приемы при наведении переправ.	Применение технических и тактических приемов при наведении переправ.
6.9.	Командная работа на этапах	Тактическая работа при прохождении различных этапов командой.	Распределять работу каждого члена команды при работе на этапе.