

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20

Принята на заседании педагогического  
совета МАОУ СОШ №20  
от 01 июня 2021 г.  
Протокол № 10

Утверждена приказом  
от 02.06.2021 г. №454/о  
Директор МАОУ СОШ № 20  
\_\_\_\_\_ Уткина М.И.  
«02» июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско -краеведческой направленности  
«Норд-Ост»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:  
Мухамиева Л.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил  
2021 г.

## Содержание.

1. Комплекс основных характеристик программы.
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель и задачи программы.
  - 1.3. Содержание программы
    - 1.3.1. Учебный план 1 года обучения.
    - 1.3.2. Учебный план 2 года обучения.
    - 1.3.3. Содержание программы 1 года обучения.
    - 1.3.4. Содержание программы 2 года обучения.
  - 1.4. Планируемые результаты
    - 1.4.1. Планируемые результаты 1 года обучения.
    - 1.4.2. Планируемые результаты 2 года обучения.
2. Комплекс организационно-педагогических условий.
  - 2.1. Календарный учебный график.
  - 2.2. Условия реализации программы.
  - 2.3. Материально-техническое обеспечение.
  - 2.4. Кадровое обеспечение программы.
  - 2.5. Формы аттестации.
  - 2.6. Методические и оценочные материалы.
  - 2.7. Список литературы.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Туристско – краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Формирование практических навыков ориентирования и исследования природы на практике в полевых условиях позволяет актуализировать географические, биологические, краеведческие знания, общение во внеучебной обстановке позволяет формировать коммуникативные компетенции у учащихся. Обработка собранных во время походов материалов позволяет проводить с учащимися научные исследования самого разного характера.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для

удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Также актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны и нашего города в частности в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений, средством всестороннего развития личности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Данная программа разработана на основании составительской программы «Юные туристы» для дополнительного образования детей (автор - Сергеева О.А.).

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год – 6 часов в неделю – 204 часа в год

2 год – 6 часов в неделю – 204 часа в год

Режим занятий:

1 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа

2 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении предлагается от 11 до 16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Набор детей на программу – свободный.

Планирование предусматривает большое количество практических занятий. Обязательным условием является подготовка к соревнованиям разного уровня и участие в них, обучение младших школьников. Практические занятия проводятся в 1 – 3 дневных учебно – тренировочных походах, во время проведения туристических мероприятий, экскурсий, а так же на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале, тренажерном скалолазном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** формирование личности безопасного типа, способной к принятию самостоятельных рациональных решений, сообразных культурно-нравственным нормам, а также к проведению самостоятельных научно-практических исследований.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- овладение техникой туризма и скалолазания;
- обучение навыкам оказания первой помощи пострадавшим;
- приобретение знаний по организации и проведению туристских походов;
- обучение техническим и тактическим приемам спортивного туризма;
- обучение приемам пользования туристским снаряжением;
- освоение навыков спортивного ориентирования;
- освоение умений постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- приобретение знаний по технике безопасности на учебных занятиях и вне их, методам самоконтроля своего состояния, навыков оказания первой медицинской помощи, действиям в экстремальной ситуации.

**Развивающие:**

- Формирование системы знаний и представлений о природе и истории родного края;
- Формирование навыков самостоятельной исследовательской и поисковой работы;
- Формирование навыков самостоятельной деятельности;
- Формирование навыков безопасного преодоления природных и техногенных препятствий.

**Воспитательные:**

- Воспитание любви и бережного отношения к природе и истории родного края;
- Воспитание чувства товарищества и формирование навыков сотрудничества.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.4.3. Учебный план 1 года обучения.

| № п/п    | Наименование разделов/тем                       | Количество часов |        |          | Формы контроля                               |
|----------|-------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------|
|          |                                                 | всего            | теория | практика |                                              |
| <b>1</b> | <b>Основы туристской подготовки</b>             |                  |        |          |                                              |
| 1.1      | Туристские путешествия.<br>История туризма      | 2                | 2      | -        | педагогическое наблюдение, творческий проект |
| 1.2      | Личное и групповое туристское снаряжение        | 4                | 2      | 2        | педагогическое наблюдение                    |
| 1.3      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 19               | 4      | 15       | педагогическое наблюдение                    |
| 1.4      | Подготовка к походу                             | 16               | 2      | 14       | самоанализ                                   |
| 1.5      | Питание в туристском походе                     | 8                | 2      | 6        | педагогическое наблюдение                    |
| 1.6      | Туристские должности в группе                   | 6                | 2      | 4        | педагогическое наблюдение                    |
| 1.7      | Правила движения в походе                       | 10               | 2      | 8        | самоанализ                                   |
| 1.8      | Преодоление препятствий                         | 14               | 2      | 12       | самоанализ                                   |
| 1.9      | Техника безопасности при                        | 5                | 5      | -        | педагогическое                               |

|               |                                                                                           |            |           |            |                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------|
|               | проведении занятий, походов, соревнований                                                 |            |           |            | наблюдение                            |
| 1.10          | Подведение итогов туристского похода                                                      | 6          | 3         | 3          | самоанализ                            |
| 1.11          | Слеты и соревнования                                                                      | 20         | 2         | 18         | педагогическое наблюдение             |
| <b>2</b>      | <b>Топография и ориентирование</b>                                                        |            |           |            |                                       |
| 2.1           | Понятие о топографической и спортивной карте                                              | 6          | 2         | 4          | педагогическое наблюдение             |
| 2.2           | Условные знаки                                                                            | 10         | 2         | 8          | педагогическое наблюдение             |
| 2.3           | Ориентирование по горизонту. Азимут                                                       | 8          | 2         | 6          | педагогическое наблюдение, самоанализ |
| 2.4           | Компас. Работа с компасом                                                                 | 6          | 2         | 4          | самоанализ                            |
| 2.5           | Измерение расстояний                                                                      | 8          | 1         | 7          | самоанализ                            |
| 2.6           | Способы ориентирования                                                                    | 8          | 2         | 6          | педагогическое наблюдение             |
| 2.7           | Действия в случае потери ориентировки                                                     | 8          | 2         | 6          | педагогическое наблюдение             |
| <b>3</b>      | <b>Основы гигиены и первая помощь</b>                                                     |            |           |            |                                       |
| 3.1           | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний                                          | 2          | 2         | -          | самоанализ                            |
| 3.2           | Походная аптечка                                                                          | 4          | 2         | 2          | педагогическое наблюдение             |
| 3.3           | Основные приемы оказания первой помощи                                                    | 6          | 2         | 4          | педагогическое наблюдение, самоанализ |
| 3.4           | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | 4          | 2         | 2          | самоанализ                            |
| <b>4</b>      | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                          |            |           |            |                                       |
| 4.1           | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2          | 2         | -          | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| 4.2           | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм                         | 2          | 2         | -          | самоанализ                            |
| 4.3           | Специальная физическая подготовка                                                         | 20         | -         | 20         | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | <b>204</b> | <b>53</b> | <b>151</b> |                                       |

#### 1.4.4. Учебный план 2 года обучения.

| № п/п    | Наименование разделов/тем           | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|----------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|          |                                     | всего            | теория | практика |                |
| <b>1</b> | <b>Основы туристской подготовки</b> |                  |        |          |                |

|          |                                                                                                           |    |   |    |                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---------------------------------------|
| 1.1      | Туристское многоборье как вид спорта.                                                                     | 2  | 2 | -  | самоанализ                            |
| 1.2      | Нормативные документы по спортивному туризму                                                              | 1  | 1 | -  | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| 1.3      | Личное и групповое туристское снаряжение                                                                  | 4  | 2 | 2  | педагогическое наблюдение             |
| 1.4      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                                                           | 4  | 1 | 3  | педагогическое наблюдение             |
| 1.5      | Подготовка к походу                                                                                       | 4  | 2 | 2  | педагогическое наблюдение             |
| 1.6      | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»                | 16 | 2 | 14 | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| 1.7      | Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» | 16 | 2 | 14 | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| 1.8      | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»                               | 19 | 4 | 15 | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| 1.9      | Преодоление препятствий                                                                                   | 14 | 2 | 12 | самоанализ                            |
| 1.10     | Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований                                        | 5  | 5 | -  | педагогическое наблюдение             |
| 1.11     | Подведение итогов туристского похода                                                                      | 6  | 3 | 3  | педагогическое наблюдение             |
| 1.12     | Слеты и соревнования                                                                                      | 20 | 2 | 18 | педагогическое наблюдение             |
| <b>2</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                                                        |    |   |    |                                       |
| 2.1      | Ориентирование на местности.                                                                              | 6  | 2 | 4  | педагогическое наблюдение             |
| 2.2      | Условные знаки                                                                                            | 10 | 2 | 8  | самоанализ                            |
| 2.3      | Ориентирование по горизонту. Азимут                                                                       | 8  | 2 | 6  | педагогическое наблюдение             |
| 2.4      | Компас. Работа с компасом                                                                                 | 6  | 2 | 4  | педагогическое наблюдение             |
| 2.5      | Измерение расстояний                                                                                      | 8  | 1 | 7  | педагогическое наблюдение             |
| 2.6      | Способы ориентирования                                                                                    | 8  | 2 | 6  | педагогическое наблюдение             |
| 2.7      | Техника ориентирования без компаса                                                                        | 8  | 2 | 6  | самоанализ, педагогическое наблюдение |
| <b>3</b> | <b>Основы гигиены и первая помощь</b>                                                                     |    |   |    |                                       |
| 3.1      | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний                                                          | 2  | 2 | -  | самоанализ, педагогическое            |

|          |                                                                                           |            |           |            |                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
|          |                                                                                           |            |           |            | наблюдение                |
| 3.2      | Походная аптечка                                                                          | 3          | 1         | 2          | педагогическое наблюдение |
| 3.3      | Основные приемы оказания первой помощи                                                    | 6          | 2         | 4          | педагогическое наблюдение |
| 3.4      | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | 4          | 2         | 2          | педагогическое наблюдение |
| <b>4</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                          |            |           |            |                           |
| 4.1      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2          | 2         | -          | педагогическое наблюдение |
| 4.2      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм                         | 2          | 2         | -          | педагогическое наблюдение |
| 4.3      | Специальная физическая подготовка                                                         | 20         | -         | 20         | педагогическое наблюдение |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                             | <b>204</b> | <b>52</b> | <b>152</b> |                           |

### 1.3.1. Содержание программы 1 года обучения.

#### 1. Основы туристской подготовки.

##### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма и их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Практика: разработка и оформление проектов, работа с источниками информации.

##### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки, типы рюкзаков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешеходного и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика: подбор снаряжения для разных видов туризма и краеведческой деятельности, сбор рюкзака, ремонт снаряжения.

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



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

Практика: установка бивака во время ПВД и на соревнованиях.

#### **1.4. Подготовка к походу.**

Теория: определение цели и района похода (1-3 дневного), изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: составление плана похода.

#### **1.5. Питание в туристском походе.**

Теория: Значение рационально организованного питания в туристском походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначая, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный туристский поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика: составление раскладки продуктов, составление меню, приготовление еды в походных условиях.

#### **1.6. Туристские должности в группе.**

Теория: Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практика: распределение должностей и обязанностей.

#### **1.7. Правила движения в походе.**

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

Практика: отработка движения во время ПВД.

#### **1.8. Преодоление препятствий.**

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам. Переправы через реки и

овраги. Препятствия на соревнованиях (бабочка, параллельные перила, навесная переправа).

Теория: отработка преодоления препятствий на тренировках и во время походов.

### **1.9. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.**

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

Практика: работа с источниками информации, отработка правил во время походов.

### **1.10. Подведение итогов туристского похода.**

Теория: Обсуждение итогов похода в группе.

Практика: отчеты ответственных по участкам работы, составление отчета о походе, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

### **1.11. Слеты и соревнования.**

Теория: задачи слетов и соревнований, положение, условия проведения. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, контрольном времени. Правила судейства соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по: спортивному туризму в командной и личной дистанциях, ориентированию, технике пешего туризма, технике лыжного туризма, геологии.

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

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

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация карт. Сетка карты. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояния по карте и на местности.

Практика: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, расчет расстояния по карте.

### **2.2. Условные знаки.**

Теория: условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Изображение рельефа на картах. Формы земной поверхности. Изображение неровностей земной поверхности с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика: игры, мини-соревнования. Составление плана местности.

### **2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.**

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, изучение и отработка на местности способов ориентирования и просчет азимутов.

#### **2.4. Компас. Работа с компасом.**

Теория: устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практика: работа с компасом, отработка действий работы с компасом на местности.

#### **2.5. Измерение расстояний.**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практика: Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

#### **2.6. Способы ориентирования.**

Теория: основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты.

Практика: Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде.

#### **2.7. Действия в случае потери ориентировки.**

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

Практика: отработка алгоритма действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту.

### **3. Основы гигиены и первая помощь.**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Теория: Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятия физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практика: работа с источниками информации, обработка полученных знаний во время ПВД.

### **3.2. Походная аптечка.**

Теория: Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста. Работа медика туристской группы. «Зеленая» аптека.

Практика: сбор аптечки.

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

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

Практика: обработка приемов оказания ПМП.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

Практика: работа с источниками информации, изготовление транспортных средств из подручных материалов.

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

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

Теория: пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Практика: Постановка дыхания в процессе занятий. Совершенствование физ. Подготовки (ОФП)

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

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

Практика: работа с источниками информации, изучение возможностей собственного организма.

### **4.3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Влияние физических упражнений на организм туриста. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

#### **4.4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Основы скалолазания.

### **1.3.2. Содержание программы 2 года обучения.**

#### **1. Основы туристской подготовки.**

##### **1.1. Туристское многоборье как вид спорта.**

Теория: Туристское многоборье как вид спорта. Виды группы дисциплин « дистанция» - пешеходная, горная, лыжная, водная, парусная, спелео, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчёта результатов.

##### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Теория: Регламент по виду спорта « Спортивный туризм» группы дисциплин « дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта « спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований. Регламент « Туристско – спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчётная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

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

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки, типы рюкзаков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешеходного и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика: подбор снаряжения для разных видов туризма и краеведческой деятельности, сбор рюкзака, ремонт снаряжения.

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

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

Практика: установка бивака во время ПВД и на соревнованиях.

#### **1.5. Подготовка к походу.**

Теория: Определение цели и района похода (1-3 дневного), изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: составление плана похода.

#### **1.5. Питание в туристском походе.**

Теория: Значение рационально организованного питания в туристском походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный туристский поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика: составление раскладки продуктов, составление меню, приготовление еды в походных условиях.

#### **1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

Теория: Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Понятие «самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

Практика:

Отработка умений и навыков прохождения этапов. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

Переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания веревок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды.

Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований, базовая система оценки нарушений.

Практика:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций. Вязание узлов.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

Теория: Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся.. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Практика: работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

### **1.9. Преодоление препятствий.**

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам. Переправы через реки и овраги. Препятствия на соревнованиях (бабочка, параллельные перила, навесная переправа).

Практика: отработка преодоления препятствий на тренировках и во время походов.

### **1.10. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.**

Теория: Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения в учебном кабинете и зале. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при

планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практика: работа с источниками информации, отработка правил во время походов.

### **1.11. Подведение итогов туристского похода.**

Теория: Обсуждение итогов похода в группе.

Практика: отчеты ответственных по участкам работы, составление отчета о походе, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

### **1.12. Слеты и соревнования.**

Теория: Задачи слетов и соревнований, положение, условия проведения. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, контрольном времени. Правила судейства соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по: спортивному туризму в командной и личной дистанциях, ориентированию, технике пешего туризма, технике лыжного туризма, геологии.

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

### **2.1. Ориентирование на местности.**

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация карт. Сетка карты. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояния по карте и на местности.

Практика: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, расчет расстояния по карте.

### **2.2. Условные знаки.**

Теория: Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Изображение рельефа на картах. Формы земной поверхности. Изображение неровностей земной поверхности с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика: *игры*, мини-соревнования. Составление плана местности.

### **2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.**

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика: работа с различными картографическими источниками компасами и линейками, изучение и отработка на местности способов ориентирования и просчет азимутов.

### **2.4. Компас. Работа с компасом.**

Теория: устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Определение азимута по компасу.



Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практика: работа с компасом, отработка действий работы с компасом на местности.

### **2.5. Измерение расстояний.**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практика: Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

### **2.6. Способы ориентирования.**

Теория: Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты.

Практика: Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде.

### **2.7. Действия ориентирования без компаса.**

Теория: Ориентирование по Солнцу и звездам. Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды, народные приметы.

Практика: отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

## **3. Основы гигиены и первая помощь.**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Теория: Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятия физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

### **3.2. Походная аптечка.**

Теория: Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста. Работа медика туристской группы. «Зеленая» аптека.

Практика: сбор аптечки.

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

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

Практика: отработка приемов оказания ПМП.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

Практика: работа с источниками информации, изготовление транспортных средств из подручных материалов.

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

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

Теория: Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Практика: Постановка дыхания в процессе занятий. Совершенствование физ. Подготовки (ОФП)

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

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

Практика: работа с источниками информации, изучение возможностей собственного организма.

### **4.3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Влияние физических упражнений на организм туриста.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

### **4.4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основы скалолазания.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **1.4.1. Планируемые результаты 1 года обучения.**

#### **Предметные:**

- знать правила ведения ЗОЖ,
- знать правила поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;
- знать правила передвижения по дорогам, о правилах обращения с огнем, о правилах обращения с опасными инструментами, об основных нормах гигиены;
- знать способы ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, о рисках и угрозах нарушения этих норм;
- знать способы защиты природы, об истории и культуре родного края, развитие ценностного отношения к истории родного края, народу.
- знать основы организации коллективной творческой деятельности, приобретения опыта организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности.
- знать правила общения с незнакомыми людьми.

#### **Метапредметные:**

- развитие мотивации к познавательной деятельности через разработку маршрута, участие и составление отчёта о походе;
- развитие мотивации к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- воспитание волевых качеств, концентрации внимания, логичности.
- развитие потребности в саморазвитии коммуникабельности, коллективизма, стремления преодолевать трудности, важнейших морально – волевых качеств - решительности, ответственности, смелости, организованности, товарищества.
- формирование трудовых навыков и значимости общественно- полезной деятельности на благо государства и народа.

#### **Личностные:**

- формирование навыков здорового образа.
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации и организации собственной деятельности.
- формирование культуры общения и поведения в социуме.

### **1.4.2. Планируемые результаты 2 года обучения.**

#### **Предметные:**

- уметь проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований

- уметь сформировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение
- уметь пользоваться узлами для постановки и прохождения дистанций
- проходить дистанции по спортивному туризму, оборудовать этапы и дистанции;
- уметь применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;
- уметь организовывать и проводить поисково – спасательные работы
- уметь ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;

### **Метапредметные:**

- развитие мотивации к познавательной деятельности через разработку маршрута, участие и составление отчёта о походе;
- развитие мотивации к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- воспитание волевых качеств, концентрации внимания, логичности.
- развитие потребности в саморазвитии коммуникабельности, коллективизма, стремления преодолевать трудности, важнейших морально – волевых качеств - решительности, ответственности, смелости, организованности, товарищества.
- формирование трудовых навыков и значимости общественно- полезной деятельности на благо государства и народа.

### **Личностные:**

- соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся;
- соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках;
- приобретение навыков оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами;
- формирование осознанной гражданской позиция, самостоятельности и взаимопомощи на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе.

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

### **2.1. Календарный учебный график.**

Программа рассчитана на 34 учебные недели.

| Учебные промежутки | Продолжительность четверти                          | Даты                             | Продолжительность каникул | даты                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 1 четверть         | 57 календарных дней 8 недель (41 учебный день)      | с 01.09.2021 г. по 27.10.2021 г  | 12 календарных дней       | с 28.10.2021 г. по 08.11.2021 г. |
| 2 четверть         | 52 календарных дня 7 недель 3 дня (38 учебных дней) | с 09.11.2021 г. по 30.12.2021 г. | 11 календарных дней       | с 31.12.2021 г. по 10.01.2022 г. |

|             |                                                        |                                 |                           |                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 3 четверть  | 75 календарных дней 10 недель 5 день (53 учебных дней) | с 11.01.2022 г. по 26.03.2022 г | 9 календарных дней        | с 27.03.2022 г. по 01.04.2022 г. |
| 4 четверть  | 6 календарных дней 8 недель (38 учебных дней)          | с 02.04.2022 г. по 27.05.2022 г | 93 календарных дня        | с 28.05.2022 г. по 31.08.2022 г. |
| Учебный год | 240 календарных дней 34 недели (170 учебных дней)      |                                 | 32/93125 календарных дней |                                  |

В государственные праздничные и выходные дни и в период осенних, зимних, весенних и летних каникул обучение по программе не предусмотрено.

## **2.2. Условия реализации программы.**

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия по каждой теме курса. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, практические занятия включают в себя занятия на пришкольном участке, в спортзале, а также выездные экскурсии на природу.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

## **2.3. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, прошедшим медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющие теоретическими и практическими навыками туристической деятельности и скалолазания.

## **2.4. Материально – техническое обеспечение.**

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

| № п/п | Наименование снаряжения и оборудования | количество |
|-------|----------------------------------------|------------|
| 1.    | компас                                 | 15         |
| 2.    | страховочные системы                   | 10         |
| 3.    | блокировка системы                     | 10         |
| 4.    | репшнуры                               | 15         |
| 5.    | карабины                               | 30         |
| 6.    | жумары                                 | 5          |
| 7.    | спусковые устройства                   | 10         |
| 8.    | веревка основная                       | 9          |
| 9.    | каска                                  | 5          |
| 10.   | палатки                                | 8          |
| 11.   | спальные мешки                         | 10         |
| 12.   | рюкзаки                                | 6          |
| 13.   | шины медицинские                       | 3          |
| 14.   | аптечки                                | 2          |
| 15.   | костровые принадлежности               | 1 комплект |
| 16.   | рукавицы брезентовые                   | 1 комплект |

### Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет

### 2.5. Формы аттестации.

Аттестация проводится:

- в виде промежуточных зачетов по темам;
- участие в соревнованиях по туризму (техника пешего туризма, ориентирование, «Юный Спасатель», техника лыжного туризма, зимнее ориентирование (на лыжах), туристический слет учащихся);
- участия туристско-краеведческих конкурсах («Лесные Робинзоны», олимпиада по геологии).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозаписи, грамоты, дипломы, сертификаты участия, протоколы соревнований и конкурсов, фотографии и статьи.

Предъявление и демонстрация образовательных результатов проводится на ежегодных городских туристических слетах, участие в сборной города на областных соревнованиях по туризму.

## 2.6. Методические и оценочные материалы.

Организация образовательного процесса – очная. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский и проблемный. Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

**Формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, прогулки, загородные тренировки, экскурсии, однодневные и многодневные походы, путешествия на разных видах транспорта, туристские слеты и соревнования, которые связаны с выездом за пределы населенного пункта, физическая, учебно-методическая, техническая, географическая и другая необходимая подготовка, работа на географической площадке, конкурсы. На занятиях используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии и другие.

Алгоритм учебных занятий:

1. Изучение теоретического материала;
2. Рассмотрение теоретического материала на практических занятиях;
3. Закрепление изученного материала;
4. Проверка усвоения изученного материала.

Алгоритм учебных занятий на базе скалодрома МБОУ СОШ №9:

1. Разминка;
2. Практические занятия на скалодроме (отработка туристических приемов работы со снаряжением и веревками);
3. Общая физическая подготовка.

Дидактическими материалами являются: раздаточные материалы по туризму (топокарты, литература по туризму), туристический инвентарь (компасы, карабины, жумары, восьмерки, репшнуры, беседки, блокировки, веревки).

## Мониторинг результатов обучения.

| Показатели (оцениваемые параметры)                    | Критерии                                                      | Степень выраженности оцениваемого качества                         | Возможное число баллов | Методы диагностики                    |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1. Теоретическая подготовка                           |                                                               |                                                                    |                        |                                       |
| 1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно- | Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год. | Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний. | 1                      | Тестирование, контрольный опрос и др. |

|                                                            |                                                                                             |                                                                                                      |    |            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|
| тематического плана программы                              |                                                                                             | Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.                              | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.                                         | 10 |            |
| <b>2. Практическая подготовка</b>                          |                                                                                             |                                                                                                      |    |            |
| 2.1. Туристская подготовка                                 | Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                             | Средний уровень                                                                                      | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |            |
| 2.2. Краеведческие навыки                                  | Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты                            | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                             | Средний уровень                                                                                      | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |            |
| 2.3. Физическая подготовка.                                | Умение преодолевать препятствия                                                             | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                             | Средний уровень                                                                                      | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |            |
| <b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>              |                                                                                             |                                                                                                      |    |            |
| 3.1 Умение слушать и слышать педагога                      | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога                                      | Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                             | Средний уровень – работает с помощью педагога                                                        | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.                           | 10 |            |
| 3.2 Учебно-организационные навыки и умения                 | Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.                       | Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков                                     | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                             | Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;                                                 | 5  |            |
|                                                            |                                                                                             | Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период                        | 10 |            |
| 3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным                    | Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности      | 1  | Наблюдение |



|  |              |                                                                               |    |  |
|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  | требованиям. | Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;                           | 5  |  |
|  |              | Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период | 10 |  |

### Мониторинг личностного развития ребенка.

| Показатели оцениваемые параметры           | Критерии                                                                                                        | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                                  | Возможное число баллов | Методы диагностики |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
| <b>1. Морально - волевые качества</b>      |                                                                                                                 |                                                                                                                             |                        |                    |
| 1. Терпение                                | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности. | Терпения хватает менее чем на ½ занятия;<br>Более чем на ½ занятия<br>На все занятие                                        | 1<br>5<br>10           | Наблюдение         |
| 2. Воля                                    | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                                                     | Волевые усилия ребенка побуждаются извне<br>Иногда- самим ребенком;<br>Всегда самим ребенком                                | 1<br>5<br>10           | Наблюдение         |
| 3. Самоконтроль                            | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)                                             | Ребенок постоянно действует под контролем извне;<br>Периодически контролирует себя сам;<br>Постоянно контролирует себя сам; | 1<br>5<br>10           | Наблюдение         |
| <b>2. Ориентационные качества</b>          |                                                                                                                 |                                                                                                                             |                        |                    |
| 1. Самооценка                              | Способность оценить себя адекватно реальным достижениям                                                         | Завышенная<br>Заниженная<br>Нормальная                                                                                      | 1<br>5<br>10           | Анкетирование      |
| 2. Интерес к занятиям в детском коллективе | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы                                                 | Продиктован ребенку извне<br>Периодически поддерживается самим ребенком<br>Постоянно поддерживается самим ребенком          | 1<br>5<br>10           | Наблюдение         |
| <b>3. Поведенческие качества</b>           |                                                                                                                 |                                                                                                                             |                        |                    |
| 1. Конфликтность (отношение)               | Способность занять определенную                                                                                 | Периодически провоцирует конфликты;                                                                                         | 1                      | Наблюдение         |

|                                          |                                                     |                                                                                                             |              |            |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| ребенка к столкновению интересов (спору) | позицию в конфликтной ситуации                      | Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты | 5<br>10      |            |
| 2. Отношение к общим делам               | Умение воспринимать общие дела как свои собственные | Избегает участия в общих делах;<br>Участвует при побуждении извне;<br>Инициативен в общих делах             | 1<br>5<br>10 | Наблюдение |
| 3. Тип сотрудничества                    | Умение работать в коллективе                        | Пассивен                                                                                                    | 1            | Наблюдение |
|                                          |                                                     | Сотрудничает иногда                                                                                         | 5            |            |
|                                          |                                                     | Активен                                                                                                     | 10           |            |

**Результативность выполнения образовательной программы**  
**Год обучения \_\_\_\_\_**

| №  | Ф.И.учащегося | 1. Теория | 2. Практика |     |     | 3. Общеучебные умения и навыки ребенка |     |     | Итого | Уровень результативности |
|----|---------------|-----------|-------------|-----|-----|----------------------------------------|-----|-----|-------|--------------------------|
|    |               |           | 2.1         | 2.2 | 2.3 | 3.1                                    | 3.2 | 3.3 |       |                          |
| 1  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 2  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 3  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 4  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 5  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 6  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 7  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 8  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 9  |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 10 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 11 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 12 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 13 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 14 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |
| 15 |               |           |             |     |     |                                        |     |     |       |                          |

8 - 30 баллов  
Низкий уровень

31-49 баллов  
Средний уровень

50-80 баллов  
Высокий уровень

## Результативность личностного развития ребенка

Год обучения

| №  | Ф.И.учащегося | Организационно-волевые качества |     |     | Ориентационные качества |     | 3. Поведенческие качества |     |     | Итого | Уровень результативности |
|----|---------------|---------------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-------|--------------------------|
|    |               | 1.1                             | 1.2 | 1.3 | 2.1                     | 2.2 | 3.1                       | 3.2 | 3.3 |       |                          |
| 1  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 2  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 3  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 4  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 5  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 6  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 7  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 8  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 9  |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 10 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 11 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 12 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 13 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 14 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |
| 15 |               |                                 |     |     |                         |     |                           |     |     |       |                          |

8 - 30 баллов  
Низкий уровень

31-49 баллов  
Средний уровень

50-80 баллов  
Высокий уровень

## 2.7. Список литературы.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Власов А.А. Турист; М.: ФиС, 1972
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: ФиС, 1987.
4. Ильин А. как избежать голодной смерти. Школа выживания.: М.: экспо-Пресс. 2002
5. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
9. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
11. Масленников Е. Урал – туристическая страна.: путеводитель. Среднеуральское книжное издательство, 1964
12. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности, М.: Просвещение, 2011.
14. Черныш И.В. Энциклопедия выживания; Айрис – Пресс, 2002
15. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

